ROLAND HABERZETZER ARTA KARATE ALMA-ATA "KAZAKHSTAN" BBC / X REDACTOR ȘEF LITERATURA PUBLICĂ ŞI POLITICĂ Editor P ▲ Zuev Haberzetzer R X Art Karate Traducere din pr A S Leu - Alma-Ata: Kazahstan - p ISBN - - - Care dintre tineri nu vrea să stăpânească la perfecțiune arta karate-ului, o artă marțială populară? Această carte vă va ajuta Povestește despre istoria dezvoltării acestui sport, despre principalele elemente ale tehnologiei De asemenea, descrie tehnicile de bază de luptă, metodele de predare, organizarea procesului de antrenament Gamă largă de cititori - (|- Fără reclame BBC ISBN - - - (c) Lev A S , tradus în rusă lang , Publicat pe cheltuiala traducătorului cu asistența firmei cooperatiste "Eri" CE ESTE KARATE! Karate, ca artă a luptei, înseamnă un mijloc de a obține victoria asupra unui adversar înarmat și este unul dintre tipurile de lupte fără arme, care, totuși, decurge din numele însuși, unde "kara" poate fi considerat "gol", "te" - "mână" Deci, descifrarea cuvântului "karate" va însemna să lupți într-un mod neînarmat Cu toate acestea, în realitate, posibilitățile pe care le deschide sunt mult mai largi și mai diverse Karate are modalități eficiente și sistematice de a transforma orice organ sau parte a corpului într-un mijloc de a înfrunta un adversar înarmat Prin urmare, un karateka (cel care este cu adevărat implicat în acest tip de luptă) are toată varietatea de mijloace naturale de contracarare, inclusiv nu numai pumnii, ci și picioare, coate, genunchi Aceste "mijloace" trebuie să fie antrenate corespunzător pentru a contracara atacatorul atunci când este necesar Cu ajutorul lor, un karateka poate provoca unul, dar o lovitură puternică și finală "punctului de durere" asupra corpului sau în orice altă parte a corpului inamicului De-a lungul existenței și dezvoltării sale, karate-ul a fost o artă de apărare Karateka l-a folosit doar pentru a respinge atacurile adversarilor "Niciodată să nu ataci mai întâi" este prima poruncă a karate-ului, care este insuflată tuturor celor care își îmbracă un costum de antrenament de karate pentru prima dată Fiind o metodă eficientă de autoapărare, karate-ul servește și ca cea mai severă modalitate de autodisciplină În curs de dezvoltare, corpul karateka învață să depășească cele mai improbabile dificultăți (Acesta din urmă explică că mulți dintre cei care cred că se poate stăpâni cu ușurință și fără prea multe dificultăți tehnica ku, ceea ce face o persoană invulnerabilă, părăsește ocupațiile) După câteva sesiuni de antrenament, selecția are loc automat Doar cei mai încăpățânați și perseverenți, care au reușit să depășească bariera fizică, obțin "Succesul în dezvoltarea spirituală pe care îl oferă această luptă orientală Toate disciplinele cuprinse în budo-ul japonezilor (tradus ca "calea războinicului") se rezumă la a indica calea spre perfecţionarea personalităţii umane prin exerciţii fizice dificile ISTORIA KARATE-ULUI Leagănul karate-ului este o insulă din sudul Japoniei - Okinawa Deși ca artă de a folosi brațele și picioarele pentru lupte, se pierde în negura timpului În forma în care karate-ul a câștigat o mare popularitate în Europa și America, datorită japonezilor, a devenit cunoscut cu nu mai mult de jumătate de secol în urmă Ca orice luptă, karate-ul s-a dezvoltat și s-a îmbogățit cu tehnicile care sunt caracteristice altor tipuri de lupte Și multe mișcări au devenit parte din ea în ultimii douăzeci și cinci de ani Mai mult decât atât, karate-ul a beneficiat doar de asta, mai ales datorită muncii de cercetare a tinerilor deținători de centură neagră Istoria sau legenda susține că în India în urmă cu peste două mii de ani s-a dezvoltat pentru prima dată luptele, "care astăzi poate fi considerat precursorul karate-ului modern Călugărul budist Bodhidharma a dezvoltat ceea ce la început a fost numit simplu metoda ekkin ke sau shaolin-du-

gempo de educație fizică El și-a urmărit scopul de a oferi studenților săi un mijloc de a se menține în formă și sănătoși prin exerciții menite să compenseze lipsa de mișcare în timpul multor ore de meditație Iar ca o contramăsură eficientă, această metodă s-a răspândit în rândul călugărilor, care au fost nevoiți să facă față a numeroase atacuri armate în timpul rătăcirilor lor îndepărtate cu scopuri misionare Călugării care stăpâneau această tehnică au înțeles toate argumentele în favoarea lor în lumina răspândirii budismului în întreaga lume asiatică și, în special, a budismului zen * Notă * Budismul, în special budismul Zen (Zen - din cuvântul sanscrit "dhyana", adică concentrare, concentrare fără obiect intelectual) a adus o contribuție semnificativă la dezvoltarea luptei și a artei luptei Aceștia din urmă au devenit adevăratul lor mediator și bază spirituală, un factor unificator și de control Călugărul budist Bodhidharma (cunoscut și sub numele japonez Daruma) a sosit în China în anul d Hr e si a dezvoltat in manastirea budista Shaolin-su (Japoneza Shorin-ji) o metoda de lupta fara a striga $iya numita shaolin-su-kempo Metoda lui a servit, în primul rând, la menținerea și păstrarea sănătății, precum și la realizarea unității sufletului și trupului A fost ultimul aspect al învățăturii lui Bodhidharma care a devenit decisiv în direcția și sensul superior al dezvoltării artei luptei Acest călugăr a proclamat: " războiul și crima sunt nedrepte, dar este și mai greșit să nu fii pregătit să te aperi" El deține, de asemenea, opinia că trupul și spiritul sunt indivizibile, că adevărul cel mai înalt (adică iluminarea extraterestră, purtând adevărata înțelegere și liniște sufletească) nu va fi atins fără unirea lor Purificarea spiritului și disciplina corpului sunt interdependente Doar atunci când corpul este capabil să reziste încercărilor, spiritul poate găsi pacea și adevărul Perfecțiunea omului, care este scopul căutărilor metafizice, poate fi atinsă doar cu prețul unor încercări și exerciții fizice dificile Prin urmare, arta luptei a fost definită mai întâi ca un mijloc de a obține o stare specială de conștiință Recunoscând valoarea unei astfel de arte, Bodhidharma a revoluționat în același timp însuși conceptul de luptă După moartea sa și moartea mănăstirii Shaoling-su din foc, călugării s-au împrăștiat prin lume, purtând cu ei noua metodă Apoi au venit vremurile tulburi ale războaielor și a conflictelor civile, așa că tehnica Shaolinsu Kempo s-a transformat într-o tehnică obișnuită de luptă neînarmată, iar sensul învățăturilor lui Bodhidharma, scopurile sale spirituale, au fost uitate Dar au primit a doua naștere în Japonia în secolul al XII-lea, unde a început să pătrundă budismul zen, ceea ce a atras atenția samurailor Ei și-au creat codul lor de onoare războinic foarte crud, care a pus bazele pentru Bushido Zenul însuși a pătruns în toate sferele culturii japoneze (antrenarea și educarea tinerilor ca viitori războinici, ceremonia ceaiului, Teatrul No, Kabuki și altele) În vremurile moderne, "spiritul lui Bodhidharma" a fost reînviat în învățăturile lui Gichin Funakoshi Un alt profesor Zen Teitaro Suzuki scrie: "Zenul în esența lui este arta de a vedea clar în propria natură El ne arată calea de la sclavie la libertate Făcându-ne să bem din însăși izvorul vieții, El ne eliberează de dorințele care ne aduc suferință eliberează energia noastră naturală, care în condiții normale nu poate fi realizată " Zen înțelege să deschidă în noi "al treilea ochi", așa cum îl numesc budiștii, adică zona ascunsă de noi de propria noastră ignoranță norii se vor împrăștia și va apărea cerul infinit, apoi noi va vedea mai întâi adevărata natură a ființei noastre Știm că viața este un mare har care ni se dăruiește, pe care îl acceptăm sub orice formă, fără a pune întrebări și fără a experimenta îndoieli

Scopul practicii Zen este de a menține "mintea începătorului" (sho-in), adică mintea "goală, pură", într-o pregătire constantă Scopul Zen este de a obține o perspectivă intuitivă (satori) prin exerciții practice specifice de călărie concentrarea centrată a conștiinței, a cărei consecință este dispariția dorințelor Pe măsură ce avansăm în Zen, nu mai trebuie să te concentrezi, așa că trăiești în mod natural în contemplație, oriunde ai fi sau orice ar face Satori este o perspectivă intuitivă asupra naturii lucrurilor, spre deosebire de o înțelegere analitică, logică a acesteia În practică, aceasta este descoperirea unei noi lumi necunoscute înainte Satori este "floarea înflorită a minții", "înlăturarea barierelor", "iluminarea mentală" Nu este doar evocarea unei anumite stări, cunoscute anterior, printr-o contemplare sporită, ci este o conștiință în creștere a unei noi puteri, care permite minții să judece într-un mod nou, pentru că Zen însuși nu este un sistem de meditație Aceasta este o răsturnare generală a conștiinței și trezirea unui nou sentiment Fără a ajunge la satori, nu vei înțelege Zen, deoarece satori este esența Zen, este înțelegerea vieții și cea mai intima și personală experiență care nu poate fi transmisă în cuvinte Deoarece calea Zen este asociată cu experiența intuitivă personală și instantanee, nu este susceptibilă de explicații verbale, așa cum nu poți explica unui orb diferența dintre culori și așa mai departe În China, această metodă de luptă a fuzionat cu obiceiurile locale Rezultatul acestei fuziuni a fost boxul chinezesc, numit t, one fow, kung fu, kempo și, în sfârșit, tai ti Aceste tipuri de lupte sunt încă răspândite în China În secolul al XV-lea, în timpul domniei dinastiei Ming, chinezii au capturat insula Okinawa, situată în Oceanul Pacific Desigur, o succesiune intensivă de diverse arte a început, în special, "arta pumnilor", care a dus la apariția karate-ului din Okinawa sau Okinawa-te Următoarea etapă decisivă în dezvoltarea karate-ului este asociată cu cucerirea arhipelagului Ryukyu din sudul Japoniei de către puternicul clan feudal Shimadzu Acum Okinawa intră sub protectoratul Japoniei, iar locuitorii insulei sunt supuși unei interdicții foarte stricte de a păstra orice fel de arme Dar interdicția a avut un efect cu totul diferit față de ceea ce contau invadatorii japonezi: locuitorii au început să practice Okinawa-te peste tot și au atins un grad înalt de perfecțiune în această artă, din moment ce karate (deși nu se numea încă așa în acea vreme)) a atins forma sa cea mai puternică , al cărei scop este de a ucide cu mâinile goale Cu ajutorul antrenamentelor speciale care vizează întărirea maximă a organelor naturale umane (mâini și picioare), au fost întărite puncte specifice, de exemplu, antrenamentul pe markvar Nu este surprinzător, așadar, că prima bătălie dintre samurai și karateka l-a condus pe primul la o înfrângere teribilă! Abia în secolul al XX-lea instructorii din Okinawa-te au aruncat vălul misterului din această artă a luptei A fost primul care și-a început cariera amețitoare cu spectacolele lui I imin Funakoshi la Tokyo în , iar apoi în În același timp, Asamoto Motobu și-a demonstrat cunoștințele la Osaka în , iar Norimichi Yabe și-a câștigat faima strălucitoare la Los Angeles (STATELE UNITE ALE AMERICII) De atunci, a început o nouă ascensiune uluitoare a dezvoltării karate-ului în Japonia, unde la acea vreme se cunoștea doar jiu-jitsu (un alt fel de artă de apărare și atac, construită nu numai pe baza lovirii, a tehnicilor de pe care japonezul Jigaro Kano l-a ales pentru a-și crea propriul nou tip de lupte, numit judo, demonstrat pentru prima dată în) Dacă Gichin Funakoshi este considerat părintele karate-ului modern, atunci este totuși potrivit să menționăm alți doi instructori cunoscuți din Okinawa: Kenwa Mabuni și

Miyagi Chetjun Cu acești trei oameni remarcabili este asociată dezvoltarea și apariția celor trei stiluri moderne principale în karate: - Stilul Shotokan (creat de Funakoshi) Scăzut și ușor, a devenit deosebit de popular în estul Japoniei; - Stilul Shitoryu (creat de Mabuni), ceva mai greu si mai inalt A câștigat popularitate în vestul Japoniei; - în sfârșit, stilul gojuryu (creat de Miyagi) cu mișcări mai mici, dar mult mai rapide, cel mai apropiat de stilul antic Okinawa-te Distribuit, de asemenea, mai ales în vestul Japoniei Abia după cel de-al Doilea Război Mondial, celor trei anterioare i s-a adăugat un al patrulea stil, numit wado-ryu (creatorul Hironori Otsuka) Otsuka, ca fost elev al lui Funakoshi, a învățat pentru prima dată stilul Shotokan Ca specialist în gimnastică terapeutică și masaj, era bine versat în anatomia umană și, prin urmare, a decis să creeze un stil care să se potrivească cel mai bine mișcărilor naturale ale unei persoane Datorită lui, karate-ul a putut lua tot ce e mai bun din jiu-jitsu (Otsuka a fost angajat în această luptă), în special, arta alunecării Și-au schimbat locul în unele momente ale kata, dar cele mai vechi mișcări au rămas neschimbate Și urmând Conform instrucțiunilor date de însuși Funakoshi, el a reușit să-și înființeze propria școală Acestea sunt stilurile principale Pe lângă acestea, există stiluri derivate (în prezent se practică aproximativ cincisprezece în Japonia, precum shotokai, shukokai, keku-shinkai și altele) Ar trebui să adăugăm la ele numeroasele școli chineze și coreene Funakoshi a fost cel care a folosit pentru prima dată numele "Karate", la care a adăugat sufixul do (karate-do), deoarece introducând spiritul japonez al budo în el, a văzut acest lucru ca pe o cale care duce la îmbunătățirea personalității umane Născut ca disciplină militară, karate-ul a fost dezvoltat în continuare într-o formă sportivă În , la aniversarea morții lui Funakoshi, elevul său Otsuka a susținut prima competiție de arbitraj, care a devenit campionatul intercolegial În , cu ocazia Jocurilor Olimpice de la Tokyo, s-a încercat unirea tuturor școlilor și direcțiilor de karate la propunerea ministrului Educației de atunci, care a văzut aceasta ca o condiție necesară pentru a permite demonstrarea karate-ului în budokan (sali mari de lupte si alte forme de arta castigatoare, in care se desfasoara, in special, concursuri de judo) Astfel, a fost organizată o federație numită "All Japan Karate-do Association" Dar aceasta nu este mai mult decât nominală Pentru că rivalitatea dintre școli și maeștrii lor a rămas în același grad de amărăciune, în ciuda convingerii generale că viitorul artei lor constă în unitate Shotokan și wado-ryu au devenit cele mai comune stiluri din Europa Numeroși experți japonezi și-au predat arta fie ca tehnicieni în federații naționale, fie ca profesori în cluburi private Maeștrii Kase, Enoeda, Kanazawa și Shirai au predat Shotokan Și maeștrii lui Suzuki, Mochid-zuki, Kono, Toyama, Shiomitsu și Yamashita - wado-ryu Creată la propunerea francezilor, Asociația Europeană de Karate în a organizat primul său Campionat European, la care maestrul Hiroo Mochizuki, care are al -lea dan la wado-ryu, a participat în calitate de consilier tehnic Începând cu antrenamentul în stilul Shotokan, Hiroo Mochizuki s-a transferat apoi la școala wado-ryu, unde a studiat tehnica sub îndrumarea maestrului ^ Michihara Cu toate acestea, cercetătorii susțin că el însuși a avut o contribuție semnificativă, în special la tehnica competiției CUM SE FAC KARATE! Date necesare pentru cursurile de incepatori Înainte de a începe sesiunile de antrenament pentru orice tip de luptă, vă sfătuim insistent să treceți mai întâi la cel mai amănunțit examen medical Pentru că karate-ul este un sport care constă în mișcări scurte și puternice Este nevoie de o bună constituție fizică

generală și rezistență, care se întăresc și mai mult cu practica (de exemplu, maeștri celebri ai antichității și ai timpului nostru, de exemplu, Jigoro Kano la judo și Morihei Ueshiba la aikido, au început să practice aceste sporturi doar pentru că erau considerat prea fragil) Primele lecții de karate ar trebui să fie ușoare Apoi, pe măsură ce corpul se dezvoltă și se întărește, grație repetarea mișcărilor, începe dezvoltarea tehnicilor cu forță și putere mai mare, iar apoi rezistența fizică va crește Același lucru va schimba starea de flexibilitate a corpului, care este atât de necesară în karate, în special, la lovituri Cu toate acestea, pe lângă rezistența fizică și flexibilitatea, un karateka începător va avea nevoie de o voință neclintită Dar, alături de voința de a depăși încercările fizice, este necesară și dragostea pentru karate Tinerilor le place spiritul său competitiv în karate, mai puțin tinerii și persoanele în vârstă sunt atrase de tehnica de bază construită pe kata și lupte condiționate Femeile de karate văd aici ceva de genul gimnastică și în același timp o modalitate de autoapărare, corespunzătoare datelor lor fizice Uniforma sportivă Cei care practică singuri se pot mulțumi cu orice îmbrăcăminte care nu le îngrădește mișcarea (dar mâinile deasupra încheieturilor și picioarele deasupra gleznelor trebuie să fie goale) Cu toate acestea, pentru antrenamentul colectiv, un karateka este obligat să poarte karategi - haine de antrenament, care în Occident sunt numite în mod greșit kimono Karategi este cusut dintr-o țesătură albă deschisă (nu este necesară o rezistență specială, deoarece nu există mânere tipice pentru judo) Textura ușoară a țesăturii are de o importanță deosebită și pentru că la o viteză suficient de mare a mișcării, va bate din palme (acesta este unul dintre criteriile unei mișcări corect executate, ceea ce este important pentru începătorii care au ocazia să-și dea seama că fac totul bine) Un karategi este alcătuit dintr-o jachetă cu tiv înfășurat la piept și pantaloni cu pas lat pentru ușurință de mișcare și posibilitatea de a lovi cu piciorul Jacheta este legată cu o eșarfă (suficient de lungă) în față cu un nod plat pentru a oferi o acoperire dublă în jurul taliei Mai mult, culoarea curelei este un indicator al gradului de perfecțiune al proprietarului acesteia Pentru a nu fi confundată cu centura unui luptător de judo, centura unui karateka este cusă pe lungime cu un fir roșu Karateka monitorizează mereu starea impecabilă a uniformei sportive Karategi-ul lui trebuie să fie curat, cusut și reparat Nodul unei centuri legate trebuie să fie întotdeauna în mijlocul abdomenului, iar capetele sale trebuie să aibă aceeași lungime În cele din urmă, sportivul trebuie să monitorizeze constant starea unghiilor de pe mâini și picioare; trebuie tunse ca să nu- ți zgârie tovarășul De asemenea, nu ar trebui să aibă decorațiuni pe el dojo Dojo este o sală de antrenament Acesta este locul (jo) unde cineva găsește calea (spre) Aceasta se referă la calea către excelență, care este fundamentală în orice tip de luptă japoneză Dacă karateka se exersează într-o sală în care judoiștii sau luptătorii de aikido se antrenează, atunci ar trebui să existe tatami (covorașe din paie de orez) pe podea pentru a proteja împotriva căderilor În sălile pentru practicarea numai de karate nu există covoare, ci doar o podea curată, netedă, dar nu alunecoasă Dojo-ul are un vestiar pentru schimbarea hainelor înainte de antrenament, precum și un duș Sala de antrenament ar trebui să fie considerată de karateka ca un loc foarte respectat și chiar "de neatins", deoarece aici îți dezvolți, îți îmbunătățești calitățile mentale și fizice Când intri în dojo, lasă-ți grijile și anxietățile la ușă, concentrează-te doar pe antrenament La intrarea în sală, cântărește-l o plecăciune blândă, păstrând cea mai mare

seriozitate, fă același lucru când o părăsești Aici nu poți nici să certați, nici să fluierați, nici să strigi Dojo-ul ar trebui să mențină o atmosferă de calm, concentrare ridicată Observatorilor din afara nu le este interzis să intre nici în timpul antrenamentului, dar trebuie să respecte regulile de conduită în dojo Nu zăbovi niciodată în sală după terminarea cursurilor, cu excepția cazurilor în care decizi să te antrenezi singur și apoi cu permisiunea prealabilă a antrenorului În cele din urmă, nu uita că dojo-ul este sala ta și trebuie să-l păstrezi curat De asemenea, nu te sfii de a curăța covorul înainte de a intra din când în când Profesor El nu este, desigur, un maestru în sensul spiritual al cuvântului, dar merită totuși respectul tău deplin, pentru că el este cel care te învață tehnica, îți corectează cu răbdare greșelile, arătând calea spre măiestrie Și să nu crezi că lucrează doar pentru a primi o taxă lunară de la tine Aceasta este o plată pentru munca lui, nu pentru prietenie Dar chiar și fără un contact efectiv cu el, un progres semnificativ în acest gen de artă este de neatins Japonezii sunt bine conștienți de acest lucru, prin urmare ei arată nenumărate semne de atenție față de profesorul lor chiar și în afara orelor de curs, nefiind frică să treacă peste margine în crearea așa-numitului "cult al personalității" Pur și simplu caută prietenie cu o persoană pe care o respectă, pentru că el îi îmbogățește Un profesor bun este, de asemenea, un lider Nu este necesar să știi totul și să poți face totul, este suficient ca el să înțeleagă și să te învețe să înțelegi "cum să faci" Alege-ți profesorul cu grijă Pentru că de asta depinde succesul cursurilor tale de karate, dar nu te baza nici pe accesibilitate Etichetă Orice artă de a lupta presupune o disciplină strictă, iar cele răsăritene nu fac excepție în acest sens, de aceea sunt de neconceput fără a observa etichetă Aceasta înseamnă că fiecare luptă începe și se termină cu expresii de curtoazie reciprocă, atât de necesare pentru exaltarea persoanei umane În timpul lecției, karateka va părăsi dojo-ul numai cu permisiunea profesorului Dacă întârzii, elevul va cere cu modestie iertare Este absolut de neconceput ca în timpul explicațiilor profesorului, unul dintre karateka, indiferent de nivel, a vorbit cu voce tare, fără permisiune Orice critica este in general interzisa În timpul antrenamentului, karateka lucrează în tăcere, urmând doar instrucțiunile profesorului Fără o disciplină fermă (cu care, totuși, toată lumea este de acord), munca serioasă este imposibilă Lecția începe și se termină cu tradiționalul salut în genunchi Elevul senior, stând pe flancul drept al primei linie de elevi, întors cu fața către profesor, dă comanda, după ce se asigură * că aspectul celor prezenți este impecabil El poruncește: - seija (în genunchi): toată lumea îngenunchează; - sensei-ni rei (închinare în fața profesorului): profesorul și elevii se înclină; - otagai-ni rei (închinarea elevilor unii către alții): elevii se înclină a doua oară, în acest moment profesorul este nemișcat; - după a doua plecăciune, profesorul se ridică din genunchi și îngheață nemișcat (în cazul prezenței asistenților, aceștia se ridică în ordinea vechimii), apoi "conducătorul de ceremonie" dă comanda: - kiritsu (se ridica): elevii se ridică în picioare Aceasta este ordinea salutului (dzarei) Înainte și după luptă, această ceremonie este înlocuită cu un arc în picioare (ri-tsureih Salutare Dzarei: - coboara mai intai pe stanga, apoi pe genunchiul drept; - în genunchi, stați pe călcâie, genunchii larg depărtați, așezându-vă picioarele unul peste altul Genunchii sunt ușor încordați, corpul drept, mâinile sunt pe șolduri Încercați să oferiți corpului o poziție naturală, nu ridicați umerii; - pune periile pe podea în fața ta, strângând strâns altsy, dar lăsând degetul mare

Aplecându-vă înainte, ridicați-vă fesele de pe călcâie Fruntea trebuie să atingă pătratul format de degetul mare și arătător; - indrepta; - Ridicându-te, stai mai întâi pe dreapta, apoi pe piciorul stâng Salutare Ritsurei: - stând drept, aducând călcâiele împreună, șosetele despărțite, mâinile apăsate pe șolduri și întinse de-a lungul corpului Privirea este îndreptată drept înainte; - înclinați ușor corpul înainte, cu pieptul drept; - stai in aceasta pozitie aproximativ o secunda inainte de a te indrepta; - dacă salutul precede o luptă sau un kata, apoi îndreptați-vă, mutați piciorul stâng ușor în lateral, iar apoi piciorul drept pentru a lua poziția "yoi" (pregătire), strângând degetele în pumni Pune-ți toată puterea în abdomen, concentrează-ți atenția PERFECȚIA ȘI GRADE DE DIFERENȚĂ Gradul de perfecționare al unui karateka determină și culoarea centurii pe care o poartă În această dependență, se disting următoarele culori de centură: de la a -a kyu (kyu - clasa) la a -a kyu - centură albă (începător); - al -lea kyu - centura galbena; - al -lea kyu - centura portocalie; - al -lea kyu - centura verde; - al -lea kyu - centura albastra; - st kyu - centura maro Această clasificare este luată în întregime din judo Anterior, în karate erau acceptate în mod tradițional doar trei culori de curele: alb (de la -a până la -a kyu), maro (de la -a la -a kyu) și negru (specialist, expert) Unele cluburi încă aderă la un astfel de sistem de clasificare Susținătorii săi susțin că culorile intermediare sunt doar recompense minore pentru studenții de karate pentru a-și satisface încăpățânarea și mândria, dar un adept adevărat ar trebui să ignore astfel de semne de vanitate Ei cred, și nu fără motiv, că un elev căruia i s-a acordat " centrul maro" se simte imediat "inițiat", deși există o distanță uriașă între posesorii de centuri negre și maro Centura maro, sau st kyu, este ultimul grad pe care un profesor are dreptul să-l atribuie Mai departe, este obligat să-și prezinte elevul, pe care îl consideră demn de "centa neagră", unei comisii tehnice de testare a cunoștințelor tehnice și a calităților morale Aici studentul va avea mai multe examene foarte dificile Apoi, având o confirmare oficială a comitetului de calificare al Federației de Karate, karateka primește mult dorita insignă de distincție - "centura neagră" Dar nici adevăratul adept al karate-ului nu se va opri aici Dacă iubește cu adevărat această artă și dacă luptă pentru centura lui nu numai pentru a inspira admirație și respect celorlalți, va merge mai departe Acum, cu o bază solidă sub forma unei centuri negre, acest karateka va continua să-și îmbunătățească arta până când va ajunge la adevărata măiestrie Prin urmare, "centurile negre" sunt împărțite în dans Acum câțiva ani* al -lea dan a fost ultimul Aceasta se referă la sfârșitul anilor - începutul anilor (notă, traducător) m im dat, care a fost acordat doar unor persoane cu totul excepționale Cu toate acestea, mai târziu karate a trecut la diviziunea ierarhică adoptată de judo și constând din dans (aici, al -lea dan rămâne cel mai înalt dan alocat) În Franța, ierarhia împărțirii în dans este încă păstrată Examenele pentru fiecare dintre ele devin însă mai dificile pe măsură ce gradul crește și, în consecință, crește timpul petrecut pentru pregătire Deci, de exemplu, va fi nevoie de cel puțin ani de muncă asiduă pentru ca, după ce ați primit primul dan, să vă prezentați la examenul de al -lea dan Ca să nu mai vorbim de faptul că solicitantul care s-a prezentat în fața comisiei de examen trebuie să aibă abilități naturale excepționale Cât despre al -lea dan, este excepțional Și se acordă ca recompensă pentru o viață întreagă, complet și fără urmă dată karate-ului Mai jos vă oferim un tabel care demonstrează clar succesiunea de învățare a tehnicilor de bază și de îmbunătățire a spiritului karate-ului, care

este subiectul acestei cărți Desigur, fiecare profesor poate avea propriul program de pregătire, ceea ce i se pare cel mai bun, dar orice program trebuie să țină cont și de regulamentul oficial pentru examenele susținute pentru dan PLANUL LECȚIEI ' Grad Durata aproximativă a cursului Programul Kihon Kata și kumite De la a -a la a -a kyu (centa albă) luni Zhuntsuki, mae geri to-bikomitsuki, yokogeri, gyakutsuki, mawashi geri, vârsta ukePin-an shodan, lupte condiționate de la a -a la a -a kyu (centa galbenă) luni Zhuntsuki tsukomi, giakutsuki tsukomi, uraken, tetsui, haishu uchi, sokuto, ude uke, shuto ukePin-an ni-dan, contracții condiționate De la a -a la a -a kyu (centa portocalie) luni Al treilea până la al doilea kyu (centa verde) luni De la la kyu (centa albastră) luni Morotetsuki yamatsuki ura-mawashi, mikad-zuki-geri, juji-uke, sokumen-awase uke Pin-an godan, meciuri condiționate, competiții Primul kyu la dan (centru maro) luni - Competiții (pre- selecția conservatoare) Competițiile se desfășoară în gloanțe Toate li se acordă puncte conform următoarelor standarde de evaluare: ippon - puncte, waza ari - puncte, hotărâre - puncte Candidatul trebuie să obțină fie de puncte pentru toate meciurile preliminare, fie de puncte pentru una Evaluarea tehnicii (pentru cei care au trecut cu succes de etapa preliminară) ki hon se evaluează pe un sistem de de puncte, kata și pe un sistem de de puncte Trebuie să obțineți cel puțin de puncte în fiecare caz pentru a promova examenul Notă: ora cursurilor este selectată din condiția a ore pe săptămână, în general timp de - ore PRINCIPII FOLOSITE ÎN KARATE Atemi* Pe baza faptului că karateka are timp și oportunitate pentru un singur contraatac, care, prin urmare, trebuie să fie cel mai decisiv, toți vechii maeștri ai karateului au dezvoltat un mijloc de a obține victoria dintr-o lovitură: vorbim de etemi, adică , o lovitură dată într-un punct periculos sau "dureros" de pe corpul adversarului Tradus din japoneză înseamnă "lovitură într-un loc periculos" (aproximativ, traducător) Cu atât este mai evidentă diferența dintre atemi și loviturile convenționale folosite în alte sporturi în care victoria este necesară pentru a învinge adversarul: a) suprafața lovită variază și nu se limitează doar la pumn Din descrierea ulterioară a tuturor mișcărilor în karate, veți vedea că "arma" este orice parte a palmei deschise, precum și a cotului Printre alte mijloace puternice și neașteptate de înfrângere în arsenalul de karate, sunt cunoscute și picioarele și genunchii, care sunt atât de necesare pentru lupta în apropiere De fapt, diferența față de alte tipuri de confruntare obișnuite în Occident, precum boxul, este că karate-ul, ca artă marțială, nu consideră că este dezonorant să folosești vreun organ sau parte a corpului în obținerea victoriei; b) astfel de lovituri periculoase dăunătoare sunt emise de părți ale corpului care au cea mai mică suprafață de impact, pentru a respecta principiul binecunoscut conform căruia forța de impact este mai mare, cu cât suprafața de contact este mai mică, datorită căruia nu există energie disipare; c) suprafata de lovire se apropie de tinta cu viteza maxima Aici se observă binecunoscuta a doua lege a mecanicii, care afirmă că forța crește în funcție de viteza de mișcare a masei Astfel, ei ating puterea mișcării datorită vitezei și clarității de execuție; d) întreaga forță a corpului este investită în punctul de impact Pentru a învinge, este nevoie de toată energia ta, care este concentrată cu posibilitate maximă în punctul de contact cu corpul inamicului În caz contrar, lovitura trebuie aplicată nu numai cu un pumn sau cu un picior, ci cu întreaga masă urmând pumnul sau piciorul care bate De aceea, karate-ul folosește întregul corp în momentul impactului, fie prin înclinarea lui

înainte în aceeași direcție, fie prin rotirea șoldurilor stând nemișcați, fie prin mișcarea laterală a șoldurilor Abdomenul și șoldurile joacă un rol primordial, deoarece aici se află centrul de greutate al corpului și cea mai mare rezervă de forță Prin urmare, este necesar să aplicați toată forța și să încercați să faceți ca mișcarea brațului sau piciorului care lovește să coincidă cu mișcarea corpului; e) atemi sunt destinate a fi aplicate nu în niciun loc, oriunde situat, ci în specificul puncte împrăștiate pe tot corpul, crescând șansele de câștig Acest lucru se datorează faptului că centrii vitali, dacă sunt loviti cu mare precizie și cu viteză mare, devin și ei vulnerabili chiar și la o persoană dezvoltată și antrenată fizic Localizarea punctelor "dureroase" pe corpul uman:) nivelul Jodan;) nivelul chudanilor;) nivelul de gedan Figura prezintă localizarea punctelor de "durere" distribuite pe trei niveluri: jodan (nivelul feței și al capului), chudan (nivelul pieptului și abdomenului la înălțimea buricului) și gedan (de la buric și dedesubt) Puncte "durere" pe partea din față a corpului: - frunte, - punct între ochi, deasupra podului nasului, - ochi, - tâmple, - urechi, - puncte pe bărbie, - mărul lui Adam (mărul lui Adam), - gingia superioară , - maxilarul inferior, - suprafețele laterale ale gâtului, - clavicule, - axile, - plexul solar, - puncte sub coastele mobile, - stomac, - inghinare, - tibie, - puncte în articulațiile picioarelor, - puncte în apropierea degetului mare Puncte "durere" pe spatele corpului: - punctul superior al craniului, - prima vertebră cervicală; - a -a vertebra cervicală, - -a vertebra dorsală, - -a vertebra dorsală, - rinichi, - vertebre lombare dorsale, - coccis, - cavitățile genunchiului, - tendonul "Achile" Totuși, după mulți ani de practică, atemi executați cu mare forță și viteză vor crea același efect cel mai puternic, chiar dacă lovitura lovește un punct situat departe de cel "dureros" Rezultatul unei astfel de lovituri va fi fie șoc, fie un os rupt AVERTISMENT: Aceste instrucțiuni nu sunt date astfel încât să începeți să verificați aceste informații cu prima ocazie! În sala de sport, orice atingere este în general interzisă la efectuarea de atacuri și respingerea loviturilor, în timp ce contraatacul trebuie efectuat cu precauții Chiar și o lovitură ușoară la oricare dintre punctele enumerate poate duce la răniri și consecințe ireparabile Zonele corpului care sunt considerate "dureroase" în timpul competiției sunt prezentate în figură ca zone umbrite: acestea sunt fața, gâtul și spatele capului, plexul solar, zona inimii, abdomenul, coastele mobile, plămânii, spatele, rinichii , poală Kime Acest cuvânt nu are o traducere exactă, aproximativ înseamnă "spirit de determinare" În practică, exprimă o concentrare morală și fizică completă chiar în momentul contactului, indiferent dacă este vorba de atac, contraatac sau blocaj Într-o fracțiune de secundă, toată energia ta ar trebui să fie investită în această mișcare sau lovitură specială, căreia te predai până la capăt Și în acest moment suprafața de impact atinge inamicul corpul tău îngheață nemișcat după ce a fost mișcat sau rotit Sincronitatea trebuie să fie perfectă Apoi, unda reflectată se va propaga și înapoi, acolo unde este lovită Pentru ca kime să fie eficient, trebuie să fie cât mai rapid posibil (și nu ar trebui să uităm să îl executați) Când viteza la punctul final este maximă, iar concentrația este completă și instantanee, atunci lovitura atinge o forță gigantică Așa se explică discontinuitatea mișcărilor în karate și oboseala asociată cauzată de alternarea concentrării rapide și relaxării Deoarece kime se termină cu deconcentrarea completă, mușchii se relaxează, mintea se odihnește, se ia o scurtă respirație după expirație, urmată de kime În acest fel, tensiunea este eliberată și

echilibrul este menținut, dar rămâi pregătit pentru un nou kime Nu uita niciodată în timpul antrenamentului că, chiar dacă ai obținut ușurință în efectuarea mișcărilor în karate, fără kime acestea devin complet ineficiente și pierzi doar timp Pentru a ușura kime-ul și a-l aduce la plinătate, karateka va crește și mai mult puterea atacului prin întoarcerea foarte rapidă a mâinii care nu este lovită (de exemplu, kara-tsuki) Același lucru este valabil și în timpul lovirii cu piciorul, când puterea punctului de sprijin este factorul decisiv în obținerea kime În cazul unei lovituri din săritură, lipsa unui punct de sprijin este compensată de mișcarea inversă a piciorului, care nu lovește reflexe Datorită antrenamentului, karateka dezvoltă reflexe care îl scutesc de nevoia de a conecta conștiința și îi permit să facă orice mișcări și mișcări care sunt urgent necesare pentru a lua cea mai bună poziție în această stare și a crea cel mai eficient contraatac Oferă și încrederea în sine a karatekului, protejându-l de orice surpriză și nepermițându-i să cedeze fricii dacă este totuși atacat Unul dintre mijloacele de realizare Exercițiile de respirație* sunt mijloacele unui astfel de control de sine ECHIPAMENTE DE BAZĂ (KI HON) Ce este Ki Hong? Aceasta este o parte a pregătirii dedicate studiului unor tehnici de bază, relativ puține, din care urmează o varietate de alte tehnici Deși ultimul * În practica educațională, exercițiile de respirație sunt de obicei efectuate în poziția fudo-dachi În primul rând, trebuie să înveți cum să-ți controlezi respirația Iar primul pas către un astfel de control este să stăpânești principiul de bază al respirației Inhalarea trebuie făcută pe nas până când plămânii sunt complet plini, apoi ar trebui să vă concentrați pe expulzarea întregului aer, pentru care se folosesc mușchii diafragmei și expirația se realizează și pe nas La sfârșitul expirației, încercați să expulzați tot aerul La următoarea etapă de antrenament, în timp ce inspiri (calm și profund pe nas), încearcă să-ți imaginezi că tot aerul Universului s-a adunat în abdomenul inferior, umplându-ți întreaga ființă cu energie naturală (o persoană care a primit un asemenea sarcina de energie este capabilă de mult) În timpul inhalării, mușchii sunt relaxați, după terminarea inhalării, expirați calm pe gură Și așa, când pare că tot aerul a ieșit, strânge-ți mușchii, în special mușchii abdomenului (hara) și stoarce aerul rămas, apoi, mușcându-ți ușor limba, încearcă din nou să expiri cu toată puterea O astfel de inhalare și expirație va dura până la de secunde Acest mod de respirație întărește hara (principalul rezervor de energie) și vă permite să rezistați la cele mai puternice lovituri, să restabiliți instantaneu puterea mușchilor, fluidizează procesul de respirație și promovează echilibrul spiritual Dificultățile de respirație (de exemplu, după o alergare rapidă) și un sentiment de teamă sau anxietate sunt, de asemenea, îndepărtate cu ușurință Există două moduri de a respira: ibuki și nogare Cu "ibuki" pe o respirație profundă, mâinile se deschid și sunt aduse în cruce (în zona încheieturilor, mâna stângă se află pe dreapta) spre față Cu o expirație profundă (cu un sunet de măcinat), sub condiția unei tensiuni puternice a tuturor mușchilor corpului (în special hara), mâinile coboară și se strâng în pumni Picioarele se depărtează simultan în poziția Heiko-dachi Prin lovirea scurtă a pelvisului înainte, restul aerului este stors Principiul respirației ibuki poate fi combinat cu o mare varietate de mișcări, precum și în poziție șezând sau culcat În diverse combinații, "ibuki" se găsește și în kata Un alt principiu al respirației "nogare" este folosit pentru a menține respirația normală în timpul contracțiilor Spre deosebire de "ibuki", "nogare" promovează calmul și ajută la îndurarea calmă a

oricărui atac Există și două opțiuni aici La prima respirație, calmează-te și expiră prin dinți, între care este prinsă limba În al doilea caz, ținerea respirației se realizează cu o tensiune generală a corpului (Notă, traducător) bazate pe cele mai importante principii ale karate-ului, permitandu-ti sa le descoperi semnificatia si sa le stapanesti, ele stau la baza multor tehnici derivate care folosesc aceleasi principii Ki hon constă în analiza oricărei mișcări, repetând-o neobosit, încet la început, apoi din ce în ce mai repede cu forță și concentrare maximă, până când devine aproape naturală Dar nu te lăsa păcălit Pentru ca o mișcare să fie cu adevărat eficientă, trebuie repetată de sute de ori Nu grăbiți lucrurile și nu treceți la studiul tehnicii următoare fără a vă asigura că cea anterioară a fost învățată corect Dacă baza cunoștințelor tale în karate nu este solidă, atunci succesul tău va fi iluzoriu A RATELE Ele sunt de o importanță capitală: prin scăderea înălțimii centrului de greutate al corpului, îi conferă acestuia o mai mare stabilitate, sporind în același timp rezistența Când executați o tehnică, este foarte important să aveți puncte tari de sprijin pentru ca kime să fie posibil În afară de câteva poziții drepte care servesc ca pregătire preliminară pentru acțiune, baza posturilor sunt genunchii îndoiți și mușchii picioarelor încordați Asigurați-vă întotdeauna că corpul este ținut drept, presa este încordată, fesele sunt comprimate Când schimbați poziția corpului, nu este niciodată necesară ridicarea centrului de greutate (în figură este prezentat vertical și eu eu L m Al IV - rafturi naturale Acestea sunt zonele de așteptare Mușchii sunt relaxați a) Hachiji dachi: călcâiele sunt pe aceeași linie, picioarele sunt depărtate la lățimea umerilor Acest stand se mai numește hei no sizei, deoarece este luat în poziția ioi înainte de începerea kata; b) Heisoku dachi: picioarele deplasate; c) Fu do no sizei: călcâiele sunt mișcate, dar degetele de la picioare sunt despărțite; d) Hidari shizentai: stând pe picioare drepte, piciorul stâng este ușor avansat înainte, picioarele acestui picior sunt în linie cu călcâiul piciorului drept - suporturi frontale (folosit cel mai des pentru atacuri sau contraatacuri) e) Juntsuki no ashi: un picior în față, (hedro vertical, îndreptat către adversar, piciorul din spate este rotit la un unghi de ° înainte; - picioarele sunt pe doua linii paralele, despartite pe latimea umerilor; - piciorul din spate este întins, bazinul este întors drept înainte; f) Gyakutsuki no ashi: Picioarele sunt mai late depărtate decât în poziția anterioară pentru a putea face o întoarcere mare înainte a șoldurilor, dar lunge (distanța dintre picioare în direcția longitudinală) este mai mică - genunchiul din față este mai mult îndoit și întors spre interior, la fel și piciorul; g) Giakutsuki tsukomi no ashi: - călcâiul piciorului din față este în linie cu degetele de la spate ale piciorului în picioare; - degetele de la picioare și genunchii întoarse spre interior; - piciorul în picioare este întins; - distanta dintre trepte nami este egală cu de două ori lățimea umerilor - suporturi din spate (cel mai des folosite pentru protecție) Prevederi generale: piciorul din spate in picioare suporta cea mai mare parte a greutatii corpului (aproximativ %), iar piciorul din fata ia pozitia dorita, calcaiul acestui picior este ridicat si este in linie cu calcaiul piciorului din spate Există trei variante (de sus în jos): fanda este mai mică, genunchiul și piciorul piciorului din spate sunt întoarse mai mult înainte, iar greutatea corpului este deplasată mai mult pe piciorul din față h) Mahami no nekoashi dachi: piciorul piciorului din spate este întors înapoi, pieptul este întors de profil; i) Hammi no nekoashi dachi: fanda este mai mică, piciorul din spate este în unghi drept cu

piciorul în fața piciorului în picioare, pieptul este întors / înainte; j) Manmae no nekoashi dachi: (sau nekoashi): distanța dintre picioare nu este mai mare de un picior și jumătate lungime, piciorul care sta în spate este întors cu ° înainte Pieptul este întors drept - suporturi de balans: k) Naihanchi dachi: călcâiele sunt pe aceeași linie, picioarele sunt paralele, genunchii sunt îndreptați spre exterior Ține corpul drept Shiko dachi: bazat pe naihanchi dachi: întoarcerea degetelor de la picioare spre exterior; ch) Seisan dachi: executat în același mod ca naihanchi da-ii, dar numai călcâiele yuga din față se deplasează pe aceeași linie cu degetele piciorului din spate Corpul este întors / înainte; m) Sanchin dachi: executat în același mod ca și seisan dachi, dar picioarele sunt mai puțin întoarse și genunchii sunt întoarse spre interior; o) Tate seisan: picioarele ușor întoarse în lateral, deplasându-se într-o singură linie către adversar Genunchii sunt îndoiți și îndreptați către picioare Pieptul este întors / înainte B MIȘCĂRI SIMPLE Tehnici de atac și contraatac a) Membrele superioare Există două tipuri de greve: - tsuki: Acesta este un pumn drept în linie dreaptă Lovitura este aplicată ca și cum un cuțit ar fi străpuns în corpul adversarului; - Învață: aceasta este o lovitură indirectă, în care traiectoria suprafeței de lovire este mai mult sau mai puțin curbată Toate aceste lovituri trebuie învățate pe loc sau într-o poziție cu picioarele drepte, sau într-una dintre poziții; după ce mișcarea este învățată, trebuie să o rezolvi atunci când te miști KARA TSUKI Observați mișcarea de rotație a pumnului pe o linie dreaptă de mișcare: în timpul mișcării, cotul este apăsat pe corp, iar umărul rămâne într-o stare naturală Stând pe picioare drepte, în poziția hachiji dachi, respirați adânc înainte de a începe mișcarea, expirând brusc, loviți în timp ce întoarceți simultan al doilea pumn înapoi Cel mai bine este să aruncați această lovitură din poziția shiko dachi: lovitura este însoțită de o rotație a șoldurilor, dar fără a modifica înălțimea centrului de greutate MIȘCĂRI DIRECTE (TSUKI)) Pumnul principal este kara tsuki: este un pumn drept, nu ca un pumn de box Este necesar să exersați continuu această lovitură alternativ cu mâna dreaptă, apoi cu mâna stângă Mișcarea mâinii drepte: - întinde mâna stângă în fața ta, pumnul este dezcleștat, cotul mâinii drepte este la nivelul coastelor mobile, pumnul este strâns, răsucit cu degetul mare spre vârf Cotul prins carenă Nu ridica umarul, tine pieptul drept; - trage înapoi mâna stângă, strânge pumnul; ar trebui să ia aceeași poziție, degetul mare în sus, ca pumnul drept la începutul mișcării și la același nivel În același timp, loviți cu pumnul drept, atingând ușor partea dreaptă cu cotul De îndată ce cotul se desprinde de pe corp, începeți să rotiți antebrațul și kula ^; astfel, incepand miscarea cu palma in sus, terminati-o cu palma in jos; - direct in momentul impactului, incordati toti muschii corpului (kime), in special muschii abdominali, dar nu ridicati umarul; imediat și deschide pumnul drept Acum sunteți gata să loviți cu mâna stângă Este necesar pentru o progresie ulterioară pentru a stăpâni bine această tehnică de bază Practicați și relaxarea după antrenamente intense Loviturile tsuki descrise mai jos sunt variante ale kara tsuki cu mișcarea corpului sau șoldului VARIANTE TSUKI - Ura tsuki (Fig) este un pumn apropiat Se efectuează în corp, cu ridicarea în sus, degetul mare este în vârf Distanța cu această lovitură este prea mică pentru ca pumnul să facă o întoarcere completă, ca și în cazul kara tsuki - (Fig) este un pumn pe podea distante În punctul de contact, pumnul este rotit doar cu °, iar spatele pumnului este întors spre exterior - Age tsuki (Fig) - poziția inițială a pumnului este întotdeauna aceeași, dar pumnul descrie un

semicerc atunci când se deplasează în sus Lovitura se aplică pe bărbia adversarului A nu se confunda cu kara tsuki, a cărui traiectorie este dreaptă PIESE DE IMPACT PENTRU TSUKI FIST: suprafața de lovire folosită în mod obișnuit pentru tsuki este pumnul (seiken), în special ken-to ( ): al doilea și al treilea oase ale metacarpului, care sunt o prelungire a antebrațului Dar puteți aplica o lovitură similară (doar pe față) folosind o altă parte a pasternului: - kumade ( ): palmă, degetele îndoite; - teisho ( ): partea inferioară a palmei; - nukite ( ): vârful mâinii (patru degete sunt comprimate și încordate, degetul mare este îndoit); - seiryuto ( ): baza mâinii; - nakadaka ken ( ): falanga degetului mijlociu; - ippon ken ( ): falanga degetului arătător; - hiraken ( ): lovitura se aplica cu degetele indoite (articulatiile falangelor si metacarpului) -Energie care se adaugă ritmului în timp ce mergi înainte Juntsuki Acesta este un pumn clasic de karate Este o lovitură kara tsuki, care se aplică simultan cu un pas înainte al aceluiași picior: - Luați o poziție zhuntsuki no ashi; Fă un pas mare înainte în linie dreaptă către adversar Ține pieptul drept, nu echilibrează cu mâna în față; - piciorul din față este rotit exact înainte (zhuntsuki no ashi invers) în momentul lovirii nivelului de chudan, după lovitură, luați brațul înapoi; - asigurați-vă (poz) că atunci când loviți, umărul este ușor întors înainte; - asigurati-va (poz) ca corpul sa fie strict vertical la deplasarea inainte, iar bazinul este drept Tobi komi tsuki Acesta este un pumn care se aplică în timp ce se deplasează către inamic: - stai in pozitia hi dari shizentai, bratele sunt coborate de-a lungul corpului; - împinge piciorul stâng larg înainte astfel încât să se deplaseze în linie cu călcâiul piciorului drept (poz) - al doilea pas este să îndoiți piciorul stâng înainte la genunchi, j deplasarea corpului în aceeași direcție; piciorul din spate urmează înainte; - concomitent se dă o lovitură în față cu mâna stângă (din poziția de plecare), în timp ce cealaltă mână este apăsată la nivelul plexului solar pentru a crește forța loviturii Pieptul este întors / înainte; - fără a schimba poziția corpului, întoarceți brațul din față înapoi, apăsați ușor cotul pe corp Atenție: mai întâi trebuie să împingeți piciorul înainte, abia după aceea este dată lovitura, în timp ce genunchiul acestui picior este îndreptat înainte * Poz - succesiunea mișcărilor (aprox , traducător Hidare-gamae Acesta este zhuntsuki aplicat din postura yoi no shid-zei Dojo-urile folosesc adesea această poziție înainte de a începe o serie de mișcări (p) Vezi mișcarea din fig de la dreapta la stânga: mutați piciorul stâng înainte, apoi loviți cu un tobikomi tsuki, dar poziția finală trebuie să fie juntsuki Nu vă aplecați înainte (poz) Morote tsuki Trageți înapoi ambele mâini și aruncați o lovitură dublă cu pumnii A - heiko tsuki: la același nivel pe orizontală B - awase tsuki: la două niveluri pe verticală (un pumn lovește la nivelul chudan, degetul mare în sus, iar al doilea lovește la nivelul jodan, degetul în jos) B - aceeași mișcare ca cea anterioară, dar la același nivel (se apasă suprafața interioară a pumnilor) - forța pe care rotația corpului o adaugă loviturii Un zhuntsuki no tsukomi este un pumn care are mai multe componente, spre deosebire de loviturile anterioare în care mișcarea înainte a piciorului și lovirea cu aceeași mână formează un singur întreg (forță naturală) Acest tsuki are două mișcări distincte în care la început pumnul este staționar și lovitura este dată doar în combinație cu rotația trunchiului, ceea ce adaugă o parte din energia pierdută din cauza imobilității corpului Acum: - împinge înainte piciorul drept de-a lungul liniei care trece prin piciorul stâng (poz) - nu modifica inaltimea carcasei; - întoarcerea șoldurilor spre dreapta

spate, loviți cu stânga mâna în fața adversarului Această rotație este însoțită de întoarcerea piciorului piciorului în picioare spre exterior; - pieptul este ușor înclinat înainte și este aproape de profil: pumnul drept este tras înapoi Spatele este drept Giakutsuki Acest contrapunct este livrat de la fața locului după blocare Giakutsuki lucrat la fața locului se numește ippon tote hyakutsuki: - după efectuarea apărării, luați poziția zhuntsuki no ashi (în acest caz, apărarea lui gedan barai) (așezarea); - roteste cu forta coapsa in jurul axei verticale, inainte in raport cu inamicul, lovind in acelasi timp cu mana cu acelasi nume ca si coapsa, situata in spate, iar al doilea pumn revine inapoi in piept Umărul este ușor împins înainte; - rotația șoldului mișcă piciorul din față ușor înapoi (vedeți o imagine verticală) Îți asumi poziția giakutsuki no ashi; - nu trebuie sa schimbi arbitrar pozitia piciorului din fata, aceasta miscare usoara trebuie facuta in mod natural, tocmai in momentul kime Sincronismul este cel mai important lucru aici - Acesta este un tobi komi tsuki cu înclinare a corpului: - luați migi shizentai (piciorul drept în față); - impinge piciorul drept inainte, bratele coborate de-a lungul corpului; - lovește tobi komi tsuki, dar cu o întoarcere pe piciorul din spate; acesta din urmă vă permite să rotiți șoldurile, mărind forța de impact Celălalt pumn este apăsat de plexul solar; - piciorul din spate este extins si nu permite corpului sa se aplece inainte Piciorul și genunchiul piciorului din față sunt întoarse spre interior; - dacă panta este mai mare, atunci piciorul din spate este adus mai mult în lateral în timpul executării loviturii, în acest caz vă aflați pe cealaltă axă către adversar (indicată printr-o linie punctată în diagramă) Pit tsuki (poz) Se efectuează în același mod ca awase tsuki, dar cu rotația șoldurilor: - luați heisoku dachi, pumnii în partea dreaptă, loviți, întorcând șoldurile și aplecându-vă ușor înainte; - corp în profil față de inamic Poziția picioarelor este aceeași ca în zhuntsuki no tsukomi mawashi tsuki Acesta este un sens giratoriu Există două forme de lovire, dar în fiecare caz cu o răsucire puternică a șoldurilor; - fig A Pornind de la sold, pumnul descrie o traiectorie foarte curbata Cotul este larg depărtat Lovitura se aplica cu dosul pumnului (poz) Orez B are o formă mai directă Cotul se desprinde de pe bust doar în momentul în care iese înainte Lovitura este dată prin kento cu rotirea pumnului (poz) - o creștere a forței de impact în timpul mişcării laterale a șoldurilor Giakutsuki no tsukomi (poz) - faci hyakutsuki pe dreapta; - piciorul din spate se deplaseaza in fata si este asezat astfel incat calcaiul sa fie aliniat cu degetele de la picioare care au devenit piciorul din spate; - a doua miscare loveste cu mana stanga la nivelul chudanului, aruncand soldurile spre dreapta Corpul este ușor înclinat înainte Giakutsuki tsukomi no ashi poziție Atentie: in momentul miscarii, soldurile sunt in aceeasi pozitie verticala si nu se rotesc ca la hyakutsuki Kagi tsuki (poz) Această lovitură este lansată atunci când inamicul este foarte aproape și tu ești în profil față de el Întoarce pumnul Antebrațul în poziție orizontală MIșcări circulare (predare) Uraken Uchi Lovitura este dată cu spatele pumnului strâns (: uraken) Impactul se aplică la viteză mare, tensiunea este doar în momentul impactului: - mişcări orizontale (Fig A); - pune un pumn la nivelul pieptului, cu spatele in afara; - se apasă cotul pe corp; - impinge cotul spre adversar; - antebratul se roteste in articulatia cotului si bratul se indrepta pentru a lovi; - ia poziția de start; - mişcare verticală (Fig B); - antebratul se roteste in articulatia cotului pe verticala; - la inceputul miscarii se intoarce pumnul cu spatele la corp; - în momentul impactului - cu

spatele în jos Tetsui uchi Strângeți strâns pumnul și loviți cu fundul pumnului, lângă degetul mic: acesta este "ciocanul de fier" (: tetsui) Ca și în cazul uraken, există două forme: - mişcări orizontale (Fig A), suflare numai către corp; - mişcare verticală (fig B): lovitură la cap (C) sau la claviculă Pumnul în spatele capului, întors; cobori pumnul cu rotirea lui si rotatia soldurilor Haishu teach (poz) Loviți cu dosul mâinii (II: haishu) degetele strânse, degetul mare îndoit, în lateral sau plexul solar al adversarului (C) Mișcarea este aceeași ca la uraken sau tetsui Shuto teach (poz g) Suprafața de lovire este partea ușoară a mâinii, sau "punctul mâinii" (: Shuto), care este situată între degetul mic și încheietura mâinii; - din interior (fig A): mana se intoarce cu palma spre ureche, iar cotul este indreptat catre adversar Mâna descrie un semicerc, palma în jos Brațul este întins; - exterior (Fig B) Ridică mâna ca și cum ai lovi tetsui pe verticală Mâna va descrie o curbă complexă la impact și se va întoarce exact în momentul impactului, cu palma în sus Mișcarea este însoțită de o rotație a șoldurilor Ambele lovituri sunt descrise pentru nivelul Jodan Haito Uchi (poz) Suprafața de impact este pe partea laterală a degetului arătător: acesta este punctul interior al mâinii (: haito), degetul mare este puternic îndoit Lovitura este dată în același mod ca ude uke Mâna se rotește, iar în momentul impactului este întoarsă cu palma în sus Empy teach Cotul este o armă foarte puternică, iar utilizarea sa nu necesită mult efort cu o bună cunoaștere a tehnicii: o lovitură în sus sau înainte se aplică cu partea exterioară a antebrațului și lateral sau în jos cu vârful cotului (: empi) Strângeți pumnul, țineți pieptul drept și nu vă aplecați în direcția loviturii; acest lucru vă va permite să rămâneți aproape de adversar, lovitura cu cotul este un contraatac ideal la cea mai mică distanță Lovitură în sus (tate empi uchi) (Fig A) (poz) Poziția inițială a pumnului este aceeași ca și pentru kara tsuki Cotul descrie o curbă într-un plan vertical în timp ce pumnul se mișcă lângă ureche, palma spre interior Mișcarea este însoțită de rotația șoldurilor, dar fără ridicarea umerilor Lovitură laterală (yoko empi uchi) (Fig B) (poz) Poziția de pornire este aceeași ca și pentru tate empi uchi Dar cotul se mișcă într-o curbă în jos în plan orizontal, moment în care pumnul se întoarce la piept, palma este întoarsă în jos Mișcarea este însoțită de rotația șoldurilor Lovitură în jos (otoshi empi uchi) (Fig D) (poz) Lovitura se aplica vertical in jos, cu rotirea incheieturii, in spatele sau in spatele capului adversarului care a pierdut durabilitate echilibrează sau aruncându-se la picioarele tale Nu înclinați corpul, ci creșteți forța loviturii prin ghemuire (lovitura este efectuată de naihanchi sau shiko dachi) Ține-ți antebrațul vertical Vă reamintim că, în timp ce învățați toate aceste lovituri, este important să nu ridicați umerii, să monitorizați poziția stabilă a corpului, să mențineți presa încordată Loviturile care necesită rotația șoldului ar trebui să profite la maximum de această rotație Nu uitați de kime în momentul impactului, altfel mișcarea nu va fi eficientă Există și o lovitură înainte (mae empi uchi) (Fig B) (poz) Poziția de pornire este aceeași ca și pentru tate empi uchi Dar cotul descrie o mișcare circulară înainte orizontală, iar în acest moment pumnul se întoarce la piept, cu palma întoarsă în jos Această mișcare este însoțită de rotația șoldurilor) Membrele inferioare Când dai cu piciorul, trebuie să păstrezi Loviturile sunt lansate dintr-o poziție pregătită a corpului în care genunchiul este ridicat sus: din această poziție, puteți lovi înainte (A), lateral (B), spate (C) Trebuie să te întorci imediat în această poziție pentru a putea da o altă lovitură cu același

picior Genunchiul piciorului de susținere trebuie să fie ușor îndoit, nu ridicați călcâiul, nu vă lăsați pe spate atunci când este lovit, lovitura este dată cu șoldurile întorcându-se în aceeași direcție; loviți cu tot corpul, nu doar cu un picior Există două tipuri de lovituri: - kekomi (lovitură perforatoare): în linie dreaptă, puterea de pătrundere a loviturii se obține datorită mișcării șoldurilor (D) - keage (lovire în sus, asomare): de-a lungul unei curbe (D), al cărei centru de rotație este genunchiul Este necesar să loviți ca o lovitură cu un bici și să puneți toată puterea piciorului în el în momentul impactului Piciorul revine liber în poziția inițială Keage-ul este mai rapid și mai scurt, dar kekomi are o distanță de penetrare mai mare și este mai puternic cu cât kime-ul este mai puternic Mae geri (poz) Aceasta este o lovitură înainte care este lansată din spate cu un picior în picioare dintr-o poziție zhuntsuki no ashi Ca orice lovitură, poate fi efectuată fie ca kekomi (b) fie ca keage (a) Tobikonde mae geri (poz) Tehnica este aceeași, dar lovitura se aplică cu piciorul din față după un salt către adversar, după care piciorul din spate se deplasează înainte și ia poziția față Ambele lovituri sunt efectuate cu degetele de la picioare îndreptate în sus (: koshi) sau cu vârful piciorului extins (: haisoku), dar numai în jos pe abdomen (kingeri) Ține-ți pieptul drept și nu-ți scutura brațele, nu înclina umerii înainte Lovitura este dată în planul medianei verticale a corpului tău Readuceți piciorul din față în poziția inițială (în poz ați schimbat poziția, mergând înainte, iar în poz a rămas la fel) Nu pune piciorul pe podea cu forta, acest lucru trebuie facut cu blandete, din cauza pericolului de a pierde echilibrul O lovitură de surikonde maegeri este posibilă: este asemănătoare cu tobi-konde, dar în loc de o încrucișare largă a picioarelor, se face un pas mic din spate cu piciorul în picioare înainte, fără a schimba poziția piciorului din față Această lovitură este mai scurtă decât tobi-konde Yoko geri (poz) Tehnica este aceeași ca la mae geri, dar lovitura se aplică lateral: degetele piciorului de sprijin au o direcție exactă perpendiculară pe planul corpului Poz arată yoko geri aplicat dintr-o poziție haisoku dachi în același timp cu gedan barai (vezi al -lea kata) Sokuto poate fi aplicat în același mod Sokuto (poz ,) Lovitura se aplică cu marginea exterioară a piciorului lângă călcâi (: sokuto), degetele de la picioare îndreptate în jos Mișcarea are două etape: - ia pozitia de start, ridicand genunchiul in directia adversarului; - porniți piciorul de susținere și întoarceți șoldurile în momentul lovirii, piciorul este îndreptat rigid, corpul este înclinat Coordonarea momentului de rotație a corpului și îndreptarea piciorului este foarte esențială Dacă distanța este aleasă cu precizie, aceasta este cea mai bună lovitură pentru o luptă, deoarece vă permite să loviți inamicul Pe aşezare Ushiro geri (poz ,) keage, curba arătat sokuto călcâi descrie sus Lovitură de călcâi (: kaka-to) înapoi, corpul este înclinat la fel ca în sokuto, bazinul este întors direct către adversar (în timp ce în sokuto este întors /) Poz arată cum se aplică poziția în picioare cu fața adversarului: loviți după întoarcere, apoi întoarceți piciorul înapoi, întorcându-vă înainte, vă veți regăsi din nou în poziția inițială Orez A (vedere frontală) iar fig B (vedere laterală) descrie drumul lovirea cu piciorul din față: întoarceți-vă și plasați piciorul din spate în fața piciorului din față, aduceți piciorul îndoit până la piciorul de patinaj și loviți în planul medial al corpului Mișcă piciorul puțin înapoi și întoarce-te înainte, vei reveni la poziția inițială mawashi geri Aceasta este o lovitură circulară ascuțită îndreptată spre partea sau fața adversarului Lovitura este aplicată cu

suprafața koshi, luând poziția zhuntsuki dar ashi direct către adversar, ridicând și mișcând genunchiul piciorului din spate în lateral (A și B) - Porniți piciorul de susținere cu o lovitură în plan orizontal, în timp ce deviați corpul pentru a menține echilibrul (B) Piciorul trebuie să rămână în poziție orizontală și în niciun caz nu trebuie să se ridice Există trei forme de lovire, în funcție de cât de mult mai mult sau mai puțin genunchiul este pus deoparte de corp: - Mawashi geri scurt (poz A): executat aproape ca mae geri, dar în ultimul moment se face o întoarcere pe piciorul din spate Important pentru atacuri joase; - mawashi geri normal (poz B): genunchiul are aproximativ ° cu piciorul de sprijin (a); - mawashi geri lung (poz B): genunchiul și piciorul de sprijin sunt de ° Devine posibil să ataci la distanță mare, la un nivel superior (jodan), dar atitudinea inițială este prea vulnerabilă (există pericolul unui contraatac în abdomenul inferior) și periculoasă în luptă Întrucât mișcarea este foarte largă, echilibrul este menținut datorită rotirii inverse a brațelor Ur mawashi (poz) Lovitura este dată cu călcâiul într-o mișcare circulară opusă mawashi geri Lovitura este îndreptată spre spatele adversarului după pantă În momentul impactului, îndoiți-vă piciorul ca și cum ați vrea să vă agățați Nika Mikazuki geri (poz) Această lovitură cu talpa piciorului (: geisoku), cu degetele îndreptate în sus, într-o mișcare circulară largă Stând în poziția naifanchi, o lovitură de pumn este blocată: la antrenament, lovitură în această mână Mae tobi geri (poz) Din poziția zhuntsuki no ashi, aruncați genunchiul din spate înainte și în sus, apoi împingeți cu piciorul de sprijin: o lovitură cu acest picior este deja în aer Reveniți într-o poziție stabilă Yoko tobi geri (poz) Este lovit lateral, ca și în cazul sokuto Aruncă sare în spatele piciorului în picioare și sari (A) Relaxați-vă imediat piciorul ridicat, în același timp în care întoarceți celălalt picior (B) Nidan geri (poz) Aceasta este o lovitură dublă de săritură mae geri Loviți cu piciorul din spate într-un salt fără sprijin Imediat, întorcând acest picior, se dă o lovitură cu celălalt picior Hitsui geri (poz ,) Genunchiul (hitsui) este o armă puternică la o distanță foarte mică Lovitura se aplica din lateral, ridicand genunchiul dar ca pentru mawashi geri (poz) sau drept inainte ka> pentru mae geri (poz) TEHNICA DE PROTECTIE Dacă ai învățat tehnici de atac în dojo, nu este pentru a dezvolta spiritul de agresivitate, ci pentru că karate-ul nu presupune un progres real în stăpânirea tehnicii de apărare fără a cunoaște tehnica atacului Trebuie sa de aceea, începe cu repetarea neobosită a zhuntsuki, gyakutsuki și mae geri, care vor redescoperi aspectele esențiale ale karate-ului Pentru apărare se folosesc următoarele principii: stabilitatea poziţiei, puterea presei, concentrarea totală (kime) în momentul blocării sau alunecării Apărarea (uke) este construită pe blocarea loviturii adversarului: scopul ei nu este doar să oprească lovitura, ci caută și să-l forțeze pe adversar să abandoneze un nou atac datorită puterii sale Imediat după blocare, trebuie să te relaxezi complet și să contraataci cu un nou kime Blocarea nu este un scop în sine: îți permite să contraataci decisiv Aceste mișcări trebuie exersate într-o poziție naturală, apoi în poziții de luptă (blocarea se face de obicei cu mâna care poartă același nume cu piciorul din față) a) INTERLOCURI (UKE) gedan barai Această mișcare seamănă cu măturarea cu antebrațul și se efectuează de-a lungul unei linii oblice la nivelul gedanului Cot · ^ este folosit ca axă de rotație Această mișcare este afișată în față (poz) și profil (poz): - încrucișează-ți brațele, ridicând pumnul, care se va bloca până la cap, întorcând degetele spre interior Cotul este îndreptat în

direcția atacului; - îndreptați brațul și întoarceți încheietura mâinii în ultimul moment (tetsui spre exterior); - blocajul se face cu varful exterior al antebratului, in spatele incheieturii, in acest moment pumnul inferior revine inapoi; - pieptul este întors drept Odată ce mișcarea este stăpânită, treceți în poziția yoi, apoi trebuie să efectuați gedan barai, mergând înainte în poziția zhuntsuki no ashi (poz citită de la dreapta la stânga) Ești gata să contraataci cu ippon tote giakutsuki Reveniți la yo și începeți din nou pe cealaltă parte Ude uke Aceasta este apărarea antebrațului (ude) la nivelul jodan sau chudan Blocul este realizat de marginea interioară a antebrațului (deplasându-se din interior spre interior) sau exterioară (deplasându-se din exterior spre interior) Mișcare din interior spre exterior: poz jodan: - incruciseaza-ti bratele astfel incat blocantul sa fie in jos, pumnul sa fie langa coastele inferioare; - trage bratele in directii opuse; - cand intorci pumnul sub umar (gata de contraatac), se face un blocaj cu cealalta mana, indoita la cot cu ° Mâna se rotește spre exterior exact în momentul în care atinge Dacă blocarea se face la nivelul chudan, unghiul dintre umăr și antebraț este același (A), dar pumnul mâinii de blocare nu se ridică deasupra nivelului umărului (B) Mișcarea este însoțită de o ușoară rotație a șoldurilor în direcția blocării, în ambele cazuri pieptul fiind menținut drept Varianta morote ude uke: în loc să întoarcă pumnul sub umăr, acesta rămâne lângă plexul solar, cu partea interioară în sus Acest lucru întărește blocarea celeilalte mâini - deplasare din exterior spre interior (sat) jodan; - Ridică pumnul deasupra capului Pieptul este întors din profil spre atac; - pumnul face o miscare circulara, insotita de rotirea soldurilor in aceeasi directie Poziția finală este aceeași ca în cazul precedent, dar pieptul este întors din profil către adversar (se întoarce la ° față de poziția de start) Lovitura se poate face la nivelul chudanului (D; cu aceleasi observatii ca si in cazul precedent Dar in ambele pufuri pieptul este intors din profil pentru a da lovitura vde uke se face în orice poziție Jodan age uke (poz ,) Această apărare împotriva unei lovituri la față include două mișcări: - miscarea antebratului in sus; - în ultimul moment, este însoțită de o răsucire puternică a brațului spre exterior, ducând atacul adversarului în sus Poziția de pornire Yoi, faceți un bloc luând poziția frontală zhuntsuki no ashi sau poziția din spate mahi no nekoashi: - brate incrucisate, mana de blocare de sus; - luand un pumn inapoi, cu cealalta mana, se tine oblic un bloc pe fata; - pumnul se opreste deasupra capului, muschii axilari sunt incordati astfel incat umarul sa nu se ridice Otoshi uke Lovitura se aplica de sus in jos cu punctul exterior in fata umerilor pe bratul sau piciorul adversarului care ataca la nivel non gedan Blocul se realizează în rafturile de zhuntsuki no ashi (poz) sau tate seisan (poz) Cotul este îndoit, corpul este ușor înclinat înainte Pe aşezare sugerează o metodă mai rapidă și mai precisă de blocare fără a ridica pumnul, așa cum ar trebui făcut la începutul acestui bloc Teisho uke Acesta este un blocaj rapid și puternic, ușor de realizat cu palma mâinii cu degetele strânse Când sunt blocate, mișcările sunt posibile în patru direcții: - din interior spre exterior la nivelul chudanului (A); - din interior spre exterior la nivelul tedanului (B); - de sus in jos la nivelul gedanului (B) sau chudanului; - de sus in jos la nivelul lui Jodan (D) Pe aşezare prezintă mișcarea flexibilă a mâinii, care corespunde mișcării sale naturale în orice direcție și nu necesită stres semnificativ pentru aceste mișcări În aceste cazuri, încheietura mâinii este puternic îndoită, degetele arată în direcția loviturii de blocare, iar mâna face o mișcare ascuțită în direcția opusă celei

originale, dar în ultimul moment încheietura mâinii se întoarce rapid și provoacă palma pentru a zbura în direcția loviturii Aici nu trebuie să vă străduiți să blocați din cauza forței, ci doar cu o mișcare flexibilă a periei: - poz prezintă mișcarea de blocare la nivelul chudan (A); - poz arată aceeași mișcare, dar la nivelul gedanului (B); - pe decontare arată cum ar trebui să se ridice uka pentru a se proteja împotriva unei lovituri la nivelul jodanului (G) În acest caz, nu există nicio mișcare a mâinii, ca la aruncarea unui bloc direct Shuyu uke (poz ,) Blocarea se face cu "punctul periei" (shuto) Tehnica de execuție este identică cu lovitura Shutouchi din interior spre exterior Observați mișcările de rotație ale pumnilor înainte de momentul contactului În momentul blocării loviturii, mâna este întoarsă cu palma spre partea adversarului, iar antebrațul este situat vertical, cealaltă mână este apăsată de plexul solar, palma întoarsă în sus Pentru blocarea la nivelul lui Jodan, se ia o poziție cu leagăne dar nekoashi (A), când corpul este întors în profil către inamic Pentru a efectua o blocare la nivel de chudan, se trece la o altă poziție hanmi no nekoashi, cu pieptul în poziție verticală și spatele arcuit haishu uke Tehnica este aceeași ca și pentru shuto uke, dar blocarea se face cu dosul mâinii (A: haishu); cealalta mana este asezata in fata fruntii, palma spre exterior Este, de asemenea, o apărare care îți permite să contraataci rapid În același mod, puteți aplica blocul uraken Blocul este realizat din suportul din spate Shuto kake uke Aceasta este o altă versiune a Shuo uke: mâna face un anumit unghi cu antebrațul, ceea ce vă permite să apucați mâna adversarului și să o dezechilibrați; degetul mare este pus deoparte pentru a facilita prinderea după blocare (B^ sokumen awase uke Acesta este un bloc jodan haiishyu uke întărit cu palma celeilalte mâini (A) Pentru a ^isti la acelasi nivel vertical, se apasa coatele Acest bloc se face in fata stance sau tate seisan Pieptul este întors / înainte (B) juji uke Blocarea se realizează cu mâinile formând un unghi între ele și cu pumnii strânși Principiul efectuării acestei blocări corespunde aceluiași cu care se face la nivelul jodanului (poz), unde mâna se mișcă de-a lungul unei traiectorii care coincide cu traiectoria blocării vârstei uke Daca blocul indicat se executa la nivelul gedanului (poz), atunci cu ajutorul acestei tehnici puternice se poate rezista loviturii de mae geri Înainte de a încrucișa brațele, acestea sunt trase de-a lungul șoldurilor În același timp, asigurați-vă că nu vă întoarceți coatele, iar unghiul dintre mâini rămâne mic, pieptul trebuie să fie încordat și să mențină o poziție verticală, presa este și ea tensionată La nivelul Jodan, este permisă deschiderea degetelor cu blocarea ulterioară a Shuto-ului Dar părțile interioare ale mâinilor și antebrațelor sunt îndreptate către inamic b) PANTE: Principiul evadării este să nu reziste (opune) cu îndrăzneală forței de atac a unei alte forțe (de exemplu, forța brațului tău), ci să faci un contact mai ușor, cu scopul de a direcționa brațul sau piciorul adversarului atacator către unul parte, în timp ce tu, apărându-te, treci în alta * Alunecare ideală - fără să atingi inamicul, iar contraatacul urmează imediat după pârtie și, cel mai bine, în timpul pârtiei Apărarea și răspunsul rapid se fac în același timp, în timp ce blocarea necesită în mod necesar timp suplimentar Înclinarea se face prin mișcarea picioarelor, rotirea și răsucirea șoldurilor (tai sabaki) Dacă în vechiul karate puterea se opune forței, atunci karate-ul modern (în special, wado ryu) este mai rațional, include abateri, care stau la baza aikido-ului Dar atunci când studiezi pante, trebuie să fii atent și să începi să le antrenezi după ce stăpânești metodele de blocare Eschivarea se face chiar în ultimul

moment, în momentul în care lovitura adversarului este pe cale să te depășească, altfel acesta va schimba direcția atacului, în urma mișcării tale Tocmai aceasta este dificultatea de a stăpâni arta abaterilor Dar depășiți-l și eficiența va fi mare Demonstrarea principiului părtinirii cu gedan barai: - poz : forța de rotație a șoldului și forța brațului sunt direcționate către aceeași parte (rotație de ° după deplasarea spatelui piciorului în picioare) bloc cu forță; - poz : ambele forțe sunt direcționate opus (în loc trecerea de la zhuntsuki no ashi la naihanchi): există o alunecare de la lovitura care vine din spate • Pantele de bază - poz : Evadați de la un pumn în față sau plexul solar În loc de un blocaj puternic (A), o simplă răsucire a șoldurilor mută piciorul din față în afară și înainte pentru a ataca (B) Teisho uke necesită mai puțină energie și limitează mișcarea brațului adversarului Dar nu trebuie să îndepărtezi prea mult piciorul pentru a rămâne aproape de adversar pentru contraatacul ulterior (de exemplu, hyakutsuki drept sub brațul adversarului, cu rotirea șoldurilor spre el) - poz : Aceeași alunecare vs aceeași lovitură, dar în acest caz piciorul din spate se mișcă într-o curbă înainte ca șoldurile să se rotească Este posibil să te eschivezi cu ° sau ° (C) față de linia de atac, în funcție de mișcarea mai mare sau mai mică a piciorului Contraatacul este același, cu o mână (învățați gluma) către corpul inamicului - poz : picioarele pe loc O simplă răsucire și răsucire a șoldurilor (cu sau fără bloc) se face înainte de a oferi un hyakutsuki cu răsucire contra-sud - poz : Direct în fața adversarului care atacă *ae geri, se efectuează o rotație cu două picioare (fără deplasare), prinzând piciorul adversarului cu interiorul antebrațului Rotația este însoțită de o balansare în spate a șoldurilor , vă clătinați adversarul înainte, apoi pivotați înapoi pentru a ateriza un jōdan gyakutsuki - poz ; alunecarea cu gedan barai intr-o miscare circulara iazad, se realizeaza astfel pierderea echilibrului adversarului in directie Apoi, șoldurile sunt rotite pentru a bloca gedan barai și piciorul din față este tras puțin înapoi Panta se face pe loc poz " : aplicarea alunecării de mai sus împotriva loviturii mae geri în timp ce contraatacă simultan duki-ul din dreapta; - poz : alunecare împotriva unei lovituri de mae geri în timp ce blocați gedan barai cu mâna din față și întorcând simultan șoldurile în direcția opusă Apoi, se execută o întoarcere înapoi pentru a contraataca cu o lovitură de hyakutsuki; - poz : Alunecare în timp ce blocați teisho uke cu mâna opusă piciorului din față Șoldurile se mișcă în aceeași direcție, iar pentru a facilita mișcarea, piciorul din față este retras în lateral - Bine Pentru a contraataca imediat, rotiți șoldurile în direcția opusă și faceți un pas cu piciorul care tocmai a fost dus în lateral; - poz pantă înapoi fără blocare Această tehnică necesită mișcări rapide și ascuțite atunci când retragerea este mult înapoi, dar după lovitură, ar trebui să fii aproape de inamic cu viteza unui arc îndreptat Atenție: rețineți pentru dvs importanța direcțiilor și puterea de rotație a șoldurilor (direcțiile sunt indicate prin săgeți) c) OPRIREA TRASTULUI: Această apărare reprezintă lansarea unui contraatac înainte ca adversarul să-și încheie propriul atac O astfel de apărare necesită o bună cunoaștere a tehnicii, o mare viteză de execuție și înțelegere, deoarece contraatacul se execută cu mare tensiune (foto: sokuto împotriva juntsuki) Aceasta este o tehnică dificil de folosit într-un dojo, împotriva unui adversar neavertizat (pentru că în acest caz este absolut imposibil să atingeți adversarul), și este dificil, deoarece ambele mișcări se fac una față de alta Dar pentru un karateka care a ales această formă de protecție, va fi o

sursă de progres MIȘCĂRILE ASOCIATE SFATURI CHEIE Această parte a ki hon include mișcare: deplasare înainte sau înapoi în linie dreaptă, întoarcere etc Majoritatea antrenamentului tău dojo va fi dedicat acestor exerciții, care par plictisitoare, monotone, dar interesul pentru ele este de netăgăduit: doar antrenament nesfârșit vă va permite să efectuați tehnica în mod natural După (mutarea) stăpânirea unor trucuri simple conectați cu lovituri: de exemplu, o lovitură este urmată de o lovitură cu aceeași mână (kette zhuntsuki) sau o lovitură este urmată de o lovitură cu mâna opusă (kette gyakutsuki), etc În cele din urmă, combinați mai multe mișcări Fiecare dintre ele este însoțit de kime și se poate instala imediat o relaxare completă, care vă va permite să mențineți echilibrul și să pregătiți următoarea mișcare Mișcarea piciorului Picioarele nu trebuie să danseze pe pământ, ci să-l atingă ușor, călcâiul mereu ferm pe pământ Nu ridicați niciodată centrul de greutate și țineți stomacul strâns Aceste schițe vă vor ajuta să vă familiarizați cu principiile mișcării: - A: în poziția cu leagăne dar nekoashi Deplasarea în linie dreaptă - B: la hyakutsuki no ashi, piciorul din spate se deplasează înainte într-o curbă, periând ușor genunchiul din față - B: În giakutsuki tsukomi no ashi, piciorul din spate urmărește un arc pentru a merge înainte Legături la mișcare cu o lovitură (punctele negre înseamnă o mișcare finalizată) a) hyakutsuki - ai lovit ippon tote giakutsuki pe dreapta; - intoarce piciorul din fata spre exterior; - misca piciorul din spate; - pana in acest moment inaltimea corpului (bratul fata in unghi fata de piept) nu s-a modificat; - faceți o rotație puternică a șoldurilor și loviți, împingând ușor umărul înainte și încordând piciorul în picioare în spate Dacă pentru a lovi o mișcare zhuntsuki într-o etapă și în linie dreaptă, atunci pentru un hyakutsuki sunt necesare două etape b) hyakutsuki no tsukomi Mai întâi trebuie să mutați piciorul, apoi a doua etapă este o lovitură cu leagănul șoldurilor în lateral (asemănător cu o pantă) Atentie: nu faceti prea mult pas, altfel balansul lateral al soldurilor va deveni imposibil si veti face un hyakutsuki c) Jodan Shuto uke Mișcarea în leagăne, dar nekoashi cu o pantă: - piciorul din spate se deplasează înainte și (c) este plasat pe deget Mâna este nemișcată; - fara a misca acest picior, intoarceti spatele piciorul in picioare si soldurile inapoi, facand un bloc in sens invers Pieptul este întors în profil II Bunuri de diverse mișcări în loc a) deplasarea centrului de greutate După îmbătrânirea uke în swing no nekoashi, mișcă-ți piciorul din față spre exterior și da o lovitură de gedan gyakutsuki cu mâna dreaptă Piciorul din spate este extins b) Lovituri în direcții diferite: faceți mae geri cu piciorul din spate, apoi, după întoarcerea piciorului, sokuto la dreapta, apoi cu același picior ushiro geri: - puneți acest picior pe piciorul din față și loviți mae geri cu piciorul din față Luați-vă poziția inițială Poziția de pornire - hidari hanmi gamae (piciorul stâng în față): - tocuri pe aceeași linie, piciorul din față este îndreptat înainte, iar piciorul din spate este la ° spre exterior; - picioarele indoite, centrul de greutate exact intre ambele picioare, pieptul / inainte; - bratul din fata este indoit, pumnul este la nivelul umerilor, in timp ce bratul din spate este presat de corp la nivelul plexului solar Această poziție de bază este adesea folosită la începutul unui ki hon sau înainte de luptă III O grămadă de mișcări diferite când te miști Take hidari hanmi gamae: - face tobikonde mae geri fără a mișca pieptul; - pune piciorul inainte si loveste mae geri cu piciorul drept; - readuceți piciorul în poziția anterioară și faceți mawashi geri cu piciorul stâng cu rotația șoldurilor; - pune piciorul înainte spre exterior și face hyakutsuki cu

mâna dreaptă; - reveni la hidari hanmi gamae Este deja o legătură complexă Evident, orice combinație este posibilă, dar ai grijă la o poziție stabilă Prin urmare, atunci când stăpâniți ligamentele, avansați încet CUM SĂ ÎNTORCI! În dojo, când se apropie de marginea locului de joacă în timp ce execută ki hon, profesorul dă comanda mate sau hakaite ("întoarce-te"), adăugând numele blocului care trebuie făcut în același timp cu întoarcerea Trebuie să vă întoarceți imediat ° pentru a vă putea deplasa în direcția opusă În cazul unei lupte cu mai mulți adversari, poți fi atacat din spate și trebuie să poți să te întorci în lateral menținând stabilitatea Vă puteți întoarce mișcând piciorul din față (pentru a evita un atac din spate) sau piciorul din spate (mai frecvent) Figura ilustrează o viraj de ° cu un gedan barai: - mutați piciorul în picioare în spate spre stânga spate de-a lungul curbei Apăsați pumnul stâng pe plexul solar; - intoarceti in ansamblu, folosind forta soldurilor, pe picioare, fara a ridica corpul; - faceți gedan barai în același timp cu stânga, trăgând înapoi pumnul drept În același mod, puteți face ude uke Pentru vârsta uke, mai întâi trebuie să vă întoarceți, să mergeți la poziția lui zhuntsuki no ashi și să faceți un bloc numai în a doua etapă CĂI DE ANTRENARE DEZVOLTARE CONSISTENTA Nu ar trebui să grăbiți lucrurile Prin repetarea neobosită a mișcărilor, nu numai că corpul tău va învăța tehnica, dar vei învăța și răbdarea și concentrarea spirituală necesară Înainte de a începe să înveți mișcările de karate, trebuie să te pregătești înainte de fiecare sesiune de antrenament, fie în dojo, fie acasă, și pentru asta: încălzire: printr-o serie de mișcări flexibile, fiecare dintre mușchii tăi și fiecare articulație este pregătit pentru următorul antrenament Aceste exerciții nu trebuie neapărat să fie tehnici de karate Acestea sunt exerciții de gimnastică obișnuite, care sunt specifice oricărui sport, concepute pentru a preveni încordările musculare, inclusiv rotația capului și șoldului, flexia și extensia genunchiului, încălzirea încheieturii mâinii și a gleznelor, sărituri și așa mai departe De asemenea, puteți începe cu un blocaj de karate foarte ușor și relaxat sau o lovitură de kara tsuki Sau, luând o poziție yoi no sizei, faceți mișcări Vezi secțiunea "Exerciții suplimentare" (notă, traducător) înainte și înapoi, trecând de la poziția zhunutsuki no ashi la gyakutsuki și poziția fără ashi cu rotația șoldurilor și alte exerciții Dar toate aceste mișcări trebuie efectuate încet și cu atenție Apoi ritmul se accelerează pentru a efectua fiecare mișcare cu forță Dar nu trebuie să uităm niciodată să te încălzești de teamă să nu fii pregătit pentru mișcările și tehnicile ascuțite și puternice pe care se construiește karate-ul; dezvoltarea flexibilității: după încălzire, este timpul să faceți exerciții pentru a oferi articulațiilor flexibilitate maximă Acest lucru va necesita în mod natural mult mai mult efort, mai ales dacă aveți o lipsă de flexibilitate naturală Această parte a antrenamentului este necesară în cazul în care, de exemplu, doriți să obțineți capacitatea de a lovi un mawashi geri la nivelul feței sau de a stăpâni tehnica alunecării Învață cu răbdare arta salturilor lungi, fie în lateral, fie înainte sau înapoi Aici nu se grăbește, ci o dezvoltare răbdătoare și consecventă până când articulațiile tale devin suficient de flexibile Străduiește-te constant pentru succes în studiul karate-ului și eforturile tale vor fi răsplătite; dezvoltarea musculară: rezerva de forță nu va fi niciodată de prisos, chiar și cu studiul cu succes al tehnicilor de karate și uneori doar datorită ei poți câștiga, ceea ce înseamnă: cu o pregătire tehnică egală, cel mai puternic va câștiga! Deci tot timpul străduiește-te să-ți dezvolți mușchii, da-ți în mod

constant și regulat sarcini grele, de exemplu: - pentru dezvoltarea presei abdominale: culcați-vă pe podea, astfel încât partea din spate a capului să atingă podeaua, și începeți să vă îndoiți trunchiul astfel încât fruntea să ajungă la genunchi Și așa de patruzeci de ori pe zi, pentru a asigura duritatea normală; - pentru dezvoltarea muschilor pectorali: executati un push-up din suport in timp ce sunt culcat cu corpul drept Va fi nevoie de minimum douăzeci de flotări zilnic; - întărirea mușchilor picioarelor: asigurată de încrucișări pe distanțe lungi, utile nu numai pentru dezvoltarea respirației, ci și pentru rezistență întărirea durității părților care lovesc: amintiți-vă că acest lucru nu trebuie neglijat niciodată, chiar dacă în dojo nu se fac atingeri, pentru că într-o luptă adevărată lovitura dvs poate fi puternică, dar nu va atinge scopul Pe de altă parte, dacă ați fost lovit, de exemplu, în abdomen, trebuie să rezistați și să nu ieșiți din luptă O presă dezvoltată te va salva Este destul de clar că "punctele de durere" nu pot fi întărite, dar suprafețele de lovire trebuie antrenate în această direcție Antebrațele rigide și puternice servesc, fără îndoială, ca un scut de încredere împotriva brațelor și picioarelor unui adversar slab antrenat După terminarea exercițiilor de încălzire, treceți la antrenamentul ki hon (tehnică de bază sau de bază) Revenind înapoi, vreau să vă reamintesc încă o dată că toate tehnicile trebuie efectuate sub condiția concentrării întregii puteri la un moment dat (kime), care este "piatra de temelie" a karate-ului Sunt posibile o varietate de forme, chiar dacă un stil diferit (ceea ce explică varietatea stilurilor în karate), dar acest principiu este caracteristic acestora Prin urmare, cel puțin până când obțineți o "centură neagră", încercați să urmați exact toate instrucțiunile în studiul bazelor karate-ului, deoarece acestea conțin toate secretele acestei arte Când efectuați orice mișcare, concentrați forța în abdomen (hara), faceți efort să nu ridicați umerii, atunci centrul de greutate al corpului dumneavoastră va fi mereu la același nivel și vă va fi mai ușor să vă mențineți echilibrul În timp ce executați ki hon, imaginați-vă în mod constant că există un adversar real în fața dvs Nu lăsați ochii în jos, ci mai degrabă încercați să priviți drept înainte în fața ta și chiar deasupra liniei orizontale Gândește-te mereu la ceea ce faci După ce stăpâniți cu răbdare mișcările simple, treceți la antrenamentul conectat Atunci vei avea adevărate lupte (kumite) cu un partener În dojo, antrenamentul se desfășoară de obicei în următoarea secvență: salut - exercițiu contemplativ - antrenament ki hon - kumite - kata - salut Încălzirile pentru întărirea mușchilor și dezvoltarea flexibilității sunt cel mai adesea efectuate înainte și după antrenament Același lucru este valabil și pentru munca makiwara sau în saci de nisip, unde studiul individual este obișnuit Cu toate acestea, după cum probabil ați observat, karate-ul se caracterizează în general prin auto-studiu MAKIWARA Acesta este un proiectil, care este un covor țesut din paie de orez (B) și atașat la marginea superioară a plăcii Placa poate fi fixată în pământ cu un sistem de pene care nu îi permit să se miște arbitrar (și), sau pe perete cu un sistem de șuruburi ( ) Este esențial ca această placă să aibă o oarecare elasticitate pe partea unde este legat covorașul de paie: atunci când o lovitură puternică este aplicată makiwara, placa se îndoaie puțin înapoi, apoi se îndreaptă imediat Prin urmare, trebuie să alegeți o placă care se îngustează în partea de sus, iar dacă este prea lată la bază, faceți o tăietură verticală Un covoraș de paie poate fi înlocuit cu un tatami (un covoraș folosit în judo) Este ușor să faci singur un astfel de inventar Makivara poate fi înlocuită cu o scândură acoperită cu mai

multe straturi de iută densă și acoperită cu o cârpă de pâslă mai moale deasupra (pentru că scopul nostru nu este dezlipirea inutilă a pielii de pe mâini) pe makiwara Instruire Nu Alegeți distanța potrivită pentru a putea lovi fără să vă aplecați înainte: impactul ar trebui să fie astfel încât să puneți energie maximă nu direct în makiwara, ci într-un punct aflat la - cm în spatele lui Pe fig Figurile și arată două variante posibile de lovituri hyakutsuki din poziția inițială a lui mahami no nekoashi (vezi fig) sau tate sei shan Este necesar să faceți o întoarcere completă cu șoldurile și să loviți cu tot corpul, piciorul în picioare din spate este extins Orez arată modul de a efectua Shuto uchi și Juntsuki no Ashi: rețineți și rotația șoldului, imobilitatea piciorului din spate, care nu permite corpului să se deplaseze înainte forme peste care aveți nevoie Acestea sunt doar elementele de bază pentru a lucra din greu: relaxează-te între fiecare mișcare; secvențierea prea rapidă este dăunătoare deoarece nu permite concentrarea deplină Toate celelalte părți de luptă ale corpului pot fi, de asemenea, antrenate pe makiwara SAC DE LOVIT O pungă umplută cu rumeguș, iar mai târziu, după dobândirea antrenamentului, cu nisip, vă va permite să vă întăriți lovitura Puteți practica și lovirea cu pumnul sau loviturile de cot, dar makiwara este de preferat pentru asta Geanta este atârnată de tavan sau de o grindă de lemn, fundul pungii trebuie să fie la înălțimea abdomenului inferior În fotografie, de sus în jos, vezi exemple de greve: - mae tobi geri - mawashi tobi gary - sokuto tobi geri - mawashi geri (pe sac de box) Ultimul exercițiu dezvoltă viteza și precizia (puteți folosi o minge simplă atașată la podea și tavan cu două amortizoare) Dacă aveți nevoie de dificultăți, atunci puteți agita ușor punga înainte de a lovi Luptă liberă (KUMITE) Ce este lupta freestyle în karate! În dojo, trebuie să te antrenezi, păstrând curtoazia și respectul față de inamic, dar cu toată seriozitatea și sinceritatea, să ataci și să te aperi cu forță, să păstrezi calmul ca într-o luptă adevărată, unde cea mai mică greșeală sau distragerea te poate costa viață Atunci vei obține un adevărat succes În luptele de antrenament (înălțimea loviturii este discutată în prealabil), loviți cu toată puterea și chiar, dacă este solicitat de profesor, încercați să loviți cu adevărat inamicul, dar într-un contraatac nu puteți nu doar să loviți, ci chiar să atingeți l În timpul luptei în stil liber, există un sentiment de distanță (maai) care nu poate fi dobândit în exerciții individuale: în același timp, trebuie să poți fi suficient de departe de inamic pentru a nu fi prins și luat prin surprindere de o lovitură a piciorului din față, dar suficient de aproape pentru a-l putea lovi făcând un pas înainte (zhuntsuki); distanță normală - nu poți atinge un inamic cu o lovitură hyakutsuki fără a te apropia mai întâi de el Nu închide niciodată ochii, privește inamicul, dar nu la un moment dat, ci încearcă să-l vezi pe toți, atunci niciunul dintre atacurile lui nu te va lua prin surprindere Atacă sau blochează cu kiai Aceasta este arta de a dezvolta spiritul de lupta prin concentrare mentala extrema; in lumina acestui lucru, concentrarea fizica (energia abdominala) este doar un factor initial Kiai poate fi exprimat ca un scurt strigăt gutural (kensei) emis cu toată puterea în momentul lovirii sau contra-lovirii Acest strigăt poate deruta inamicul, poate aduce confuzie în concentrarea sa mentală Dar kiai poate fi și prost DIFERITE FORME DE LUPTA LIBERĂ Înainte de a începe lupte gratuite, trebuie să treci printr-o secvență de lupte gratuite condiționate Acest tip de luptă în stil liber, în care partenerul atacator, nivelul și tipul de lovitură sunt clar indicate Sambon kumite (poz), lupta în trei trepte După salut, asumați poziția yoi Partenerul tău face un

gedan barai făcând un pas înapoi cu piciorul drept (pentru o mână dreaptă) El face trei lovituri zhuntsuki la rând Le blochezi de trei ori la rând, iar pe a patra contraataci Reveniți la poziția yoi, apoi salutați-vă unul pe celălalt înainte de a începe o nouă serie (Fotografia arată trei lovituri de zhuntsuki blocate de trei uke de vârstă) Ippon Kumite: Luptă într-un pas Poziția de pornire este aceeași ca pentru Sambon Kumite, dar atacul este doar un pas înainte Vom studia câteva exemple Acestea sunt luptele perfecte pentru a învăța diferite tipuri de blocare și alunecare Kihon Kumite: Forme pregătitoare Acesta este un fel de kata, dar pentru doi interpreți Tipurile de atacuri și protecția împotriva acestora sunt discutate în prealabil, precum și succesiunea acestora Astfel de meciuri pregătitoare de la un capăt la altul al sălii de sport au fost introduse de maestrul Otsuka pentru dezvoltarea intensivă a tehnicilor de bază De asemenea, a selectat acele tehnici care i s-au părut cele mai eficiente cu un efort minim (care este, de fapt, wado-ryu) și le-a combinat cu contraatacuri caracteristice jiu-jitsu-ului japonez antic Drept urmare, au apărut zeci de astfel de combinații, în care apărarea a constat în blocarea simplă cu lungi înainte și apucarea de mână a adversarului după alunecare Dupa un salut reciproc, adversarii iau pozitia de asteptare hidare hanmi gamae Atacul urmează nu numai ippon kumite, dar sunt aplicabile o serie de atacuri cu brațe și picioare Nu ne vom adânci în această zonă vastă, dar toată bogăția ei ți se va dezvălui pe măsură ce studiezi Ju ippon kumite: luptă semi-liberă Acesta este același ippon kumite (dar o singură dată la un nivel prestabilit), iar atacul este real, nu condiționat Ambii karateka pot lua orice poziție, se pot întoarce și pot schimba după bunul plac Acest lucru este menit să permită atacatorului să folosească o mișcare de fintă, dar doar să atace la un nivel prestabilit, iar el lovește cu intenția reală de a atinge adversarul! După ce stăpânești atacurile individuale, poți trece la exersarea unei secvențe de lovituri cu o notă practică, așa cum a făcut maestrul Otsuka pe vremea lui în timpul ohyo kumite pe care l-a propus Ju Kumite: Luptă liberă Există o singură regulă aici - nu provocați daune adversarului Tot felul de tehnici de bază sunt aplicate la un nivel arbitrar Mai mult, nici atacul, nici apărarea nu sunt desemnate în prealabil Totul se face cu forță maximă, dar lovitura trebuie cu siguranță oprită în câțiva centimetri pax de la adversar fără atingere, care este principala dificultate: să stăpânești controlul și să înțelegi ce este Aceasta este o formă de antrenament foarte interesantă, deoarece aici se simulează o luptă adevărată, dar există și un pericol în ea pentru cei care încep să practice astfel de exerciții prea devreme fără a trece mai întâi prin lupte de antrenament condiționat reutilizabile SHIAI: SPORT B) LUPTA CONDIȚIONATĂ: IPPON KUMITE I Nivel superior (jodan) Figurile arată în detaliu câteva dintre tehnicile de bază Momentul blocării este indicat printr-un cerc, iar momentul contraatacului printr-un punct negru Aceste elemente sunt aranjate într-o coloană și trebuie citite de sus în jos Atentie: toate loviturile se aplica cu un pas larg inainte Exemplul (poz) Pe măsură ce adversarul se deplasează înainte pentru a lovi cu jōdan zhuntsuki drept, faceți un pas înainte cu piciorul stâng, în afara piciorului drept al adversarului și vârsta uke Acum ești suficient de aproape de adversarul tău pentru a-l contraataca în față sau în plexul solar cu un pumn uchi gol Exemplul (poz) Atacul la fel, dar mai puternic Trebuie să faci un pas înapoi și să îmbătrânești uke în poziția swing no nekoashi Dar pentru că distanța este mare, atunci contra - trebuie să-l ataci pe chudan hyakutsuki Exemplul (poz) Împotriva unei lovituri

jōdan zhuntsuki, faceți un pas înapoi cu piciorul drept și alunecă în același timp cu blocarea lui teisho uke în poziția juntsuki no ashi sau swing no nekoashi Contraatac cu o lovitură dreaptă de hyakutsuki la ficatul adversarului Exemplul (poz) Același atac, aceeași apărare După blocarea teisho uke, apucați ferm pumnul adversarului cu mâna stângă, întindeți piciorul din față înainte și balansați-l ușor înainte și contracarați cu mâna stângă sokuto Următorul contrapunc hyakutsuki poate fi apoi lansat, ca în exemplul anterior, plasând piciorul stâng pe exteriorul piciorului din față al adversarului Exemplul (poz) Adversarul atacă cu un jōdan zhuntsuki cu mâna dreaptă Fă un pas înapoi cu piciorul drept blocând haishu uke, în timp ce mâna dreaptă se oprește pe frunte Tragând mâna adversarului înainte și în jos, contraatacă-l imediat cu o lovitură Shutouchi Lovitura este executată în poziția giakutsuki no ashi Exemplul (poz) Același atac Stați nemișcat, ridicați piciorul stâng și contracarați mae geri pe blocul adversarului în timp ce îi parați lovitura cu blocul lui jodan juji uke După aplicare lovitură de oprire, pune piciorul stâng în afara piciorului în picioare al adversarului, apucându-l de mână, întoarce-te brusc înapoi la dreapta, trăgându-l spre tine în timpul acestei mișcări (descrierea prinderii mâinii) II Intermediar (chudan) Exemplul (poz) Adversarul îl atacă pe chudan zhuntsuki cu mâna stângă, dând înapoi cu piciorul drept și blocând ude uke cu mâna stângă Urmează un contraatac Huraken cu aceeași mână în față Exemplul (poz) Același atac Blocați lovitura cu un bloc ude uke, făcând un pas înainte în poziția naifanchi dachi (dacă panta este și mai mare, atunci corpul este întors în profil) Contraatacă empy uchi, apoi după ce te întorci spre adversar, urmează o lovitură de hyakutsuki (sau o lovitură de cot dacă adversarul este suficient de aproape) Exemplul (poz) Același atac Faceți un pas înapoi cu piciorul drept, apoi încercați să plasați piciorul din față în afara piciorului din față al adversarului, în timp ce blocați ude uke și asumând o poziție naifanchi dachi Contraatac cu o lovitură shuto uchi la rinichiul adversarului •Ί tf ar trebui schimbată orice protecție spo posibilă tu și un suport, dar respectarea singurei condiții este fiabilitatea poziției dvs Deci, puteți bloca în poziție cu leagăne, dar cu nekoashi tranziția ulterioară la o altă poziție a nayfanchi dachi, din care va urma apoi un contraatac, care are un aspect similar Noah are o mare putere Acea același contra-pumn poate fi aplicat după blocarea chudan shito uke cu mâna stângă OMS alte combinatii sunt posibile Exemplul (poz) Împotriva loviturii lui chudan zhuntsuki cu mâna dreaptă, se plasează un bloc cu mâna stângă (în poziția hanmi no nekoashi), îndepărtând piciorul drept În replică lovește mae geri vpe- în fața piciorului în picioare, inamicul pentru sine în spate trăgându-l de mână Tu poți lega această mișcare, O punând piciorul pe piciorul adversarului care stă în spate și lovindu-l din nou cu mawashi geri în față cu rotația corpului Această lovitură poate fi înlocuită cu o lovitură de braț drept hyakutsuki Aceste exemple sunt opționale Dar rezolvați-le cu cea mai mare diligență Apoi schimbați tipurile de atacuri și contraatacuri Figura arată protecția blocului teisho uke pentru un pumn în piept În secțiunea de pante, puteți afla și alte tipuri de combinații Exemplul (poz) Împotriva unei lovituri de mae geri, întoarceți-vă pe piciorul drept și blocați lovitura cu un bloc de gedan barai cu mâna stângă Dacă ești prea aproape de inamic, atunci ai ocazia unui contraatac hyakutsuki pe dreapta De asemenea, puteți contraataca cu mawashi geri sau mae geri cu piciorul din spate Aveți și opțiunea de a bloca cu gedan juji uke și de a contraataca în același mod (totuși, va trebui să opriți piciorul adversarului înainte

ca acesta să fie complet extins) Un punct foarte important în apărarea împotriva loviturilor este viteza ta de mișcare, deoarece picioarele puternice ale sportivilor se mișcă cu o viteză foarte mare și depășesc la o distanță mult mai mare decât un pumn Exemplul (poz) Împotriva unei lovituri de mae geri, faceți un pas înapoi cu piciorul drept blocând otoshi uke cu stânga La fel ca juji uke, trebuie să blocați înainte ca piciorul adversarului să fie complet extins Pumnul trebuie strâns strâns pentru a evita deteriorarea, dacă distanța o permite, atunci poți contraataca hyakutsuki-ul cu dreapta Învață să blochezi cu o înclinare laterală, apoi blocarea este mai ușoară și există mai multe oportunități de contraatac, iar în final inamicul va fi dezorientat în ce direcție să continue atacul (dacă te retragi, îi este mai ușor să atace din nou în aceeași direcție) Când vă apărați, concentrați-vă pe contraatac, așa că nu vă pierdeți timpul JU-KUMITE: LUPTA LIBERĂ Ju-kumite și SHIEI Ju-kumite se practică între karateka la nivel înalt (din cauza pericolului unui incident în caz de autocontrol slab), câștigurile sau pierderile nu contează aici: decât dacă este necesar pentru dezvoltarea ta Shiai, sport, sunt ju kumite judecate de arbitri conform regulilor oficiale; principiile de bază sunt aceleași, cu excepția unor detalii, dar ceea ce este considerat cel mai important lucru în shiai este victoria Participarea la astfel de competiții este dăunătoare pentru începători, deoarece, dacă își dezvoltă înțelegerea luptei, ca toți ceilalți în numele victoriei, atunci își împiedică progresul viitor, neglijând elementele de bază ale tehnicii Într-adevăr, ei nu riscă nimic în competiție și nu își imaginează nicio altă aplicație, dar astfel de oameni sunt în pericol să nu înțeleagă niciodată spiritul karate-ului Echipament special Deși scopul karate-ului este de a folosi o tehnică care poate ucide un adversar dintr-o lovitură, sporturile sunt interzise, din cauza pericolului inerent acestora, unele lovituri de sfârșit ale unei lupte adevărate (nukite la ochi, de exemplu) Dimpotrivă, ei dezvoltă și alte aspecte esențiale, tehnici înrudite, întrucât este foarte posibil ca "singura lovitură" voastră să fie blocată, iar pentru a câștiga este necesar ca, indiferent dacă este o lovitură sau mai multe lovituri consecutive , nu îți putea zdruncina încrederea a) lovituri: Pentru a oferi o astfel de lovitură, trebuie să fii relativ aproape de inamic Dar apoi există pericolul unui contraatac cu un pas larg înainte, de exemplu, zhuntsuki Dar, luând în considerare apărarea inamicului, puteți contura punctul aproximativ pentru o lovitură puternică Adesea, un pumn după o serie de tehnici menite să deruteze adversarul va fi lovitura finală, dar pentru aceasta trebuie să fie rapidă și puternică În competiții, după o lovitură fictivă (- cm la adversar), pumnul trebuie returnat imediat înapoi, iar lovitura în sine este aplicată cu un recul Poz ilustrează zhuntsuki într-o competiție când se face un salt larg către adversar (tobi-konde zhuntsuki): în momentul impactului, genunchii sunt puternic depărtați, iar picioarele sunt îndoite După o lovitură, pumnul se întoarce imediat înapoi și lovește în același timp cu cealaltă mână în timp ce piciorul din spate alunecă înainte sub acţiunea rotaţiei Pe aşezare prezintă un hyakutsuki clasic, făcut pe loc, de îndată ce pumnul revine după o lovitură, o lovitură este lovită cu cealaltă mână Este nevoie de multă muncă doar pentru această tehnică de perforare Dar este și mai bine să rezolvi aceste lovituri cu un partener care stă nemișcat Această metodă este prezentată în (tobikonde zhuntsuki) și pe sat (hyakutsuki) Fiți atenți la câtă forță aveți nevoie pentru a întoarce mâna înapoi Repetă aceste mișcări de sute de ori, apoi cu inamicul, făcând mișcări mici (dar fără blocuri) Atenție: nu este

necesară atingerea reală b) Aruncări: Aruncările, baza judo-ului, sunt posibile și în karate, dar nu sunt un scop în sine, trebuie însoțit adversarul până când acesta cade, pentru a-i livra un contraatac decisiv Este destul de simplu, pentru că pentru câteva fracțiuni de secundă după aruncare, inamicul este în pierdere Iar cele mai incontestabile victorii se acordă după loviturile date după aruncări Pe aşezare arată cea mai clasică aruncare cu doborârea piciorului din față al adversarului Observați direcția tappingului și împingerea opusă cu mâna stângă (împingere înapoi), în timp ce mișcarea corpului, care trebuie să însoțească adversarul în orice moment în timpul căderii acestuia, care se încheie cu o lovitură a hyakutsuki-ului în față Atenție: trebuie să susțineți adversarul în timpul căderii, pentru că dacă acesta se accidentează (spre deosebire de judo - nu există covor), riști să fii pedepsit c) Lovituri: Ei servesc cel mai adesea pentru a "intra" în inamic, pentru a lovi cu pumnul Privește din nou exemple de mișcări înrudite Lovitura poate fi simulată și are scopul de a expune apărarea adversarului De exemplu, gedan mae geri în dreapta (captează atenția inamicului la acest nivel), apoi jodan mawashi geri în stânga Lovitura finală este mae geri la nivelul abdomenului inferior, chiar și o lovitură ușoară aduce victoria d) Tipuri de protectie: Deși blocurile clasice precum age uke sau shūto uke sunt foarte puternice, ele sunt prea lente în timpul meciului pentru a para o secvență de lovituri rapide, dar un anumit control manual care însoțește alunecări (stil teisho uke) este foarte adesea suficient pentru a devia un atac REGULAMENTUL CONCURSIILOR SPORTIVE Competițiile de karate, care nu sunt foarte lungi*, au devenit posibile datorită introducerii unor reguli foarte stricte de conduită, al căror criteriu fundamental este controlul obligatoriu Mai jos vor fi prezentate câteva fragmente din setul de reguli ale Federației Franceze de Judo și alte tipuri de lupte - secțiunea de karate adoptată în timpul * Cartea a fost publicată în Franța în (notă, traducător) competiții internaționale și naționale (campioane): - locul pentru competiție (shiai jo) trebuie să aibă o suprafață de aproximativ până la metri pătrați Suprafața podelei trebuie să fie netedă, plană și să fie formată din plăci lustruite; - adversarii care poarta karategi alb trebuie sa aiba bandaje sau cochilii de protectie (purtate pe abdomenul inferior), cu toate acestea, echipamentul de protectie pe antebrate, genunchi, coate sau coapse este interzis, cu exceptia prezentei unei leziuni confirmate de un examen medical Pentru a participa la concurs este necesară și confirmarea comisiei medicale cu privire la pregătirea participantului; - unghiile participantilor de pe maini si picioare trebuie sa fie scurte si netede, si nu sunt permise bijuterii sau alte obiecte metalice care pot cauza ranirea adversarului; - participanții la meci se află în poziție de așteptare la o distanță de cel puțin trei metri unul de celălalt în centrul zonei de competiție, unul față de celălalt, schimbă salutări, iar meciul în sine trebuie să înceapă imediat după comanda "hajime " (start); - rezultatul luptei este determinat pe baza unei victorii de încredere și definitive, care este acordată participantului la luptă care a provocat chi mei (lovitură de moarte); - uneori un ippon (punct) este suficient pentru a câștiga; Ippon se acordă în următoarele cazuri: a) chi mei reprezintă un atac cu mâna sau piciorul pe "punctul dureros" Atacul trebuie să fie corect în formă, în execuție, de la distanță precisă și de forță suficientă; b) când unul dintre participanți ridică mâna, dând semn de refuz de a continua lupta - se acordă waza ari (victorie incompletă, adică de la la % din victorie) se acordă în următoarele condiții: a) când atacul este chi

mei cu mâna sau piciorul și este executat corect în formă; b) în cazul a trei ieșiri succesive și nerezonabile ale unuia dintre participanții la meci în afara terenului; - Yusei gachi (câștigând prin avantaj clar) se acordă în următoarele cazuri: a) când participantul la meci a câștigat waza ari Dar s-ar putea să nu obțină neapărat yusei gachi dacă luptă într-o manieră contrară spiritului karate-ului; b) în funcție de comportamentul adversarilor în instanță, de gradul lor de posesie a tehnicii, au existat sau nu au existat încălcări ale regulilor și alte împrejurări care pot fi avute în vedere de arbitri - acordarea unui hikiwake (remiză) are loc dacă niciunul dintre adversari nu a reușit să dea o lovitură decisivă sau precisă în timpul alocat luptei, sau când nu a fost stabilit avantajul sau pregătirea mai proastă a unuia dintre ei; - arbitrul poate declara kansoku make în următoarele condiții: a) pentru o succesiune de acțiuni care ar putea fi periculoase pentru adversar; b) în cazul unei noi încălcări a regulii, în ciuda avertismentului prealabil al arbitrului Următoarele activități sunt strict interzise: • aplicarea unor lovituri reale asupra "punctelor durere" ale adversarului Toate atacurile trebuie controlate; • atac sau încercare de a lovi cu degetul în ochi; • mușcătură sau zgâriere; • să efectueze trucuri cu intenția de a răni adversarul (în special, subsecurizarea în mod deliberat a adversarului este interzisă și poate duce la descalificare); • continuarea acţiunilor după comanda arbitrului de a opri lupta; • dacă comportamentul participantului poate fi considerat contrar regulilor competiției și spiritului de karate; • întoarcerea cu spatele adversarului: pentru că orice lovitură în spate poate fi socotită ca chi mei de către arbitru dacă are suficientă forță; • loviturile de oprire trebuie aplicate numai cu forță moderată și în zone cât mai îndepărtate de punctele "durere" adversarii nu sunt împărțiți nici după înălțime, nici după putere, nici după greutate; Timpul de contracție este de obicei de două minute În caz de vătămare - dacă răspunderea pentru vătămare este suportată de persoana care a primit-o, atunci i se acordă o înfrângere; - dacă adversarul rănitului este responsabil, atunci i se acordă înfrângerea; - dacă greșeala nu poate fi atribuită niciunuia dintre participanții la luptă, atunci înfrângerea este acordată victimei, din cauza incapacității de a continua meciul Arbitraj Oficialii sunt prezentați după cum urmează: • directorul competiției, care trebuie să fie în apropiere și într-un asemenea loc încât să aibă o vedere bună asupra a tot ce se întâmplă pe shiai jo Rolul său este de a organiza și supraveghea competiția; • arbitru șef, care gestionează personal meciurile și monitorizează respectarea reglementărilor; • asistenți ai arbitrului șef^ ajutându-l să arbitreze meciul; • Există patru, uneori doi judecători la colțurile zonei de competiție Rolul lor este de a ajuta arbitrul-șef, în special, să-l informeze cu privire la ieșirea participantului din zonă atunci când acesta nu poate determina acest lucru cu exactitate (de exemplu, strângând mâna sau semnalând cu un steag); • unul sau mai mulți cronometratori Dacă judecătorul sau asistentul are o opinie diferită de opinia arbitrului, atunci ei sunt obligați să-și împărtășească îndoielile cu acesta În acest caz, arbitrul poate fi de acord cu acestea Totuși, decizia comunicată participanților la meci este definitivă Când timpul alocat meciului a expirat și niciunul dintre adversari nu a primit un ippon, arbitrul anunță yame, oprește meciul și readuce adversarii la locurile inițiale Arbitrul însuși revine și el la punctul de plecare și, ridicând mâna, cere acordarea victoriei lui hantei (pentru hotărâre), referindu-se la judecătorii laterali Pe acest semnal, arbitrii laterali, folosind semnale roșii sau albastre

corespunzătoare culorilor participanților la luptă, acordă preferință unuia sau celuilalt Arbitrul lor se adaugă la opinia lor întâlniri, luând decizia finală, acordând fie yasei gachi, fie hikiwake Dacă opinia judecătorilor laterali este împărțită, atunci arbitrul ia propria sa decizie, care este decisivă Asistenții nu au vot decisiv în acordarea hanteilor! COMANDI OFICIALE DATE DE ARBITRU ÎN TIMPUL CONCURSULUI Ray MAI shobu ippon hajime tsuzukete hajime yame sau soremade chuoni modoru ippon waza ari vase ari awasete ippon hantei hikiwake yuseigachi hansokugachi sau shikka-kugachi Hansoku face fuseng sho yogai jikan - salutați-vă - pregateste-te - începe (la începutul luptei) - începe (după ce ai oprit lupta pentru a o continua) - oprește-te - întoarce-te la mijloc - punct - avantajul unuia dintre luptători - câștigă cu două waza ari - hotărâre - trage - victorie pentru un avantaj clar - victorie prin descalificarea adversarului - pierdere din cauza încălcării regulilor - încălcarea regulilor - în afara limitelor - timpul a trecut CINCI KATA PIN-AN KATA Kata (literal: formă) este esența karate-ului Aceasta este o "formă liniară" în care corpul și spiritul sunt modelate pentru a atinge perfecțiunea, una dintre căile care conduc conducând la controlul minții și "iluminarea" predicată de Zen - budism Semnificația kata, ca și semnificația Zen, nu poate fi explicată în cuvinte Se înțelege intuitiv Această metodă de predare este în conformitate cu metoda folosită de călugării budiști, deoarece kata creează condiția necesară pentru a atinge starea de conștiință dorită Kata este o expresie concentrată a spiritului karate-ului, psihologiei, tehnicii și eticii artelor marțiale Fără aprofundarea în kata, progresul în karate este imposibil Înainte de război, kumite și kata constituiau singura formă de antrenament suficientă pentru a progresa către cel mai înalt obiectiv al artelor marțiale Dacă ki hon este alfabetul karate-ului, atunci kata este "gramatica", a cărei cunoaștere este necesară pentru "editarea" unei compoziții libere (ju-kumite) Un kata este un ki hon conectat în mai multe direcții într-o mișcare de diferite grade de dificultate într-un model predeterminat Kata include toate tehnicile de karate În plus, spre deosebire de ju-kumite, care tinde să dezvolte un simț al apărării și al atacului în aceeași direcție, kata deschide multe posibilități nebănuite În karate (spre deosebire de alte tipuri de lupte), kata se execută independent, fără partener, dar executată la un nivel înalt, kata nu mai pare a boxului în umbră Aceasta este o luptă disperată a unei persoane cu mai mulți adversari (-), care au puncte forte, tehnici diferite și, de asemenea, luptă pentru viața lor Aici este întruchipat idealul karate-ului, o artă pur practică Aici se dobândește sentimentul unei adevărate lupte, în care vine doar înțelegerea Kata în karate conține toate tehnicile transmise de vechii maeștri, spiritul artei lor Un studiu profund al acestor testamente vii ale remarcabililor karatekas din trecut dezvăluie o sursă inepuizabilă de progres fizic și spiritual Kata este începutul și sfârșitul karate-ului La început, kata este stăpânit ca un exercițiu fizic excelent, în care se dezvoltă echilibrul corpului, armonia, forța și viteza de mișcare, sincronismul lor cu respirația, automatismul natural al efectuării combinațiilor tehnice, eliberând mintea pentru a rezolva problemele tactice și facilitând trecerea acesteia către o stare "receptivă" Trebuie să învățăm corpul, stăpânind dreptul stil, astfel încât conștiința să poată fi ocupată complet de inamic Sfârșitul de la baza kata este de a înțelege cel mai înalt sens al karate-ului Această realizare este posibilă doar într-o performanță vie, naturală, sinceră, "adevărată" A "trăi" lupta înseamnă a "vedea" adversarii, a "simți"

atacurile lor, a bloca, a contraataca cu seriozitate pentru a-și salva viața și a câștiga cu orice preț Numai plonjând într-o astfel de atmosferă și repetând la nesfârșit același lucru, poți înțelege secretul kata Problemele privind stilul și starea de spirit (există o interacțiune constantă între înțelegerea interioară a kata și forma sa exterioară) sunt rezolvate pe măsură ce se progresează Toate progresele lungi ale stăpânirii kata dezvăluie însăși esența karate-ului Scopul acestui antrenament este să lupți cu tine însuți Nu trebuie să te limitezi la un studiu pur al stilului, uitând că kata este o adevărată luptă Din când în când, ar trebui să se alterneze execuția kata, acordând o atenție deosebită stilului sau, fără să-i pese de detalii, să lucreze cu viteza luptei, trăind bătălia Cu toate acestea, abuzul acestei din urmă metode de executare a kata creează pericolul dobândirii deficiențelor tehnice și astfel încetinirea progresului Ideal este să execute kata ca o adevărată luptă, fără cusur din punct de vedere tehnic și stilistic Este imposibil pentru începători să aibă în vedere condițiile și cerințele luptei reale pentru mult timp Dacă se practică doar kata, ei nu mai țin cont de reacția adversarilor, de forța lor, de viteza, etc Prin urmare, în paralel cu kata, trebuie să progresezi în studiul ki hon, lustruind tehnica de bază, iar în kumite, pentru a nu pierde contactul cu realitatea În plus, considerând kata ca un fel de ideal, întruchiparea esenței karate-ului, trebuie avut în vedere că, aparent, "idealizarea" kata a avut loc în etapele ulterioare de dezvoltare În același timp, kata au și funcții aplicate În primul rând, este un mijloc de a fixa "limbajul" karate-ului, "gramatica" acestuia în procesul de predare a generațiilor viitoare Totuși, înlocuind modul scris de "transmitere a culturii" a karate-ului, kata, ca cele mai complexe exerciții formale, a trebuit să transmită nu numai litera, dar și însuși spiritul artei militare Drept urmare, kata este construită ca o imitație a unei lupte adevărate, și nu cu unul, ci cu mai mulți adversari, ceea ce indică adevărata practică a karate-ului Din acest motiv, kata sunt de interes pentru studiul științific și metodologic O analiză comparativă a kata, a situațiilor și comportamentelor tipice de luptă poate, într-o anumită măsură, să reconstruiască principiile fundamentale ale karate-ului, precum și să ajute la "întărirea" testamentelor vechilor maeștri În karate, kata sunt numeroase (peste), diverse, reflectând o istorie lungă și complexă a dezvoltării lor Aproape toate kata sunt de origine chineză, unele au fost create de profesori japonezi proeminenți pe baza elementelor tradiționale Gichin Funakoshi a introdus vechiul kata aparținând celor două stiluri principale din Okinawa - shorin și shorei Prima se caracterizează prin mișcări lungi, rapide și ușoare, eficiente în luptele la distanță lungă (heisan kata, bassai, kanku, en-pi și altele) Al doilea oferă performanța kata cu mișcări lente, colectate, tensionate (indicative ale dezvoltării musculare) cu respirație puternică Ele sunt deosebit de eficiente în luptă corporală (ex sanchin) Diferite școli au kata luate din primul sau al doilea stil Dar în toate școlile există un kata în care ambele stiluri sunt combinate (hangetsu, ro-hai, saipa și altele) Pentru a reduce timpul de învățare a kata (anterior, un kata a fost studiat timp de trei ani), Funakoshi a reelaborat kata antică lungă și complexă Kushanka și Bassai și a ales tehnica cea mai demonstrativă care formează cel mai bine corpul și spiritul Pe această bază, au apărut pin-an katas Numele lor "pace și liniște" înseamnă că cel care execută perfect aceste kata este capabil să facă față cu ușurință oricărei situații neprevăzute Ulterior, unele fragmente din kata au fost modernizate (în special, stilul a devenit

mai puternic, iar pozițiile au fost mai scăzute) În timpul conflictului dintre Japonia și China, unele kata au fost redenumite (de exemplu, pin-an în heian, kushanku în kanku, naihanchi în tekki etc) Schimbări semnificative au fost făcute de fiul profesorului Yoshi-taka Funakoshi În special, cu scopul de a facilita tranziția de la ki hon la kata tradițional, el a creat tai- kyoku-no-kata - kata pentru modelarea corpului Ele se dezvoltă în termeni de pin-an, dar sunt simplificate la două sau trei tehnici de bază Schimbările în kata se datorează în principal formei orale de predare; caracteristici individuale ale stilurilor maeștrilor remarcabili, adesea diferențe în conceptele de karate Prin urmare, școlile de karate au propriile lor sisteme de kata care diferă unele de altele Orice kata este bun dacă este executat cu sinceritate și cu suflet Fiecare kata poate indica calea către unitatea trupului și a spiritului și, în acest sens, fiecare este adevărat Cu toate acestea, versiunea aleasă a kata trebuie să fie constantă pentru a nu încurca mintea cu numeroase abateri În general, ordinea învățării este determinată de trecerea de la simplu la complex Totuși, unele kata aparținând unor grupuri diferite au origini, specificități și moduri diferite de a performa Prin urmare, kata individuale ale diferitelor grupuri sunt studiate aproximativ în același timp Așadar, în procesul de antrenament, converg teikyoku rapid, executat în ritmul luptei, și sanchin lent, executat cu putere de respirație ibuki și cu concentrare musculară maximă Toate kata par să formeze un ciclu închis Stăpânirea kata de bază (adică diferitele principii de bază, cum ar fi principiile teikyoku și sanchin) constituie fundamentul karate-ului Acestea sunt semințele care nu arată ca viitorii copaci, dar care conțin toate posibilitățile relevante Studiul kata complicate permite cuiva să realizeze și să înțeleagă aceste potențe ascunse Cunoașterea kata superioare duce la o regândire a kata* mai avansate și la o înțelegere mai profundă a celor de bază În această etapă, kata de bază poate fi deja identificat cu karate-ul în general Ei continuă să ocupe un loc important în viața unui maestru de karate Yoshitaka Funakoshi, de exemplu, lucrând cu kata complexe, a atins perfecțiunea în performanța taikioku Elevul trebuie să rămână umil și să se străduiască să stăpânească formele de bază transmise de vechii maeștri Mișcare simplă de colecție Pe baza tehnicii de karate, există și un kata executat cu diferite tipuri de arme (bo, nunchaku etc) niya și kata nu vor extinde semnificativ bagajele tehnice, nu vă vor apropia de înțelegerea esenței karate-ului Pentru centurile negre, este interesant să cunoașteți kata maximă a unei școli (fără a aglomera memoria cu tot felul de opțiuni), deoarece se luminează și se completează reciproc Dar asta nu înseamnă că ar trebui făcute în același mod Pentru a stăpâni tehnica și dezvoltarea fiecărui kata, este indicat să mergi mai adânc, predându-te trupului și sufletului, doar în unele dintre ele - în cele care îți plac sau te simți bine Fiecare maestru își șlefuiește kata (tokui-kata) preferată toată viața Acesta este singurul mod de a "ști" kata cu adevărat Progresul în alte kata va fi paralel În ciuda diferențelor, toate kata au o anumită caracteristică atât în structură, cât și în modul în care sunt executate Planurile Kata implică întotdeauna mișcare de-a lungul axelor predeterminate (uneori în direcții comune și în mod repetat), care sunt situate la un unghi de ° sau ° unele față de altele În direcțiile de mișcare, predomină principiul simetriei oglinzii Același principiu se aplică combinațiilor de ligamente Dar oricare ar fi planul kata-ului, dacă este executat corect, la final, o revenire indispensabilă la locul de plecare, de unde a început să se execute Fiecare kata are propriul ritm, determinat de însuși semnificația

secvențelor și de desfășurarea lor conform planului de luptă ("pauza" dintre secvențe este de obicei mai lungă decât între elementele din secvențe), precum și un anumit ritm de executare Fiecare kata include una sau două tehnici, care trebuie să fie însoțite de kiai "Plenătatea kiai-ului" trebuie menținută pe tot parcursul kata, dar emiterea de kiai (adică exprimarea bruscă prin țipete) este necesară doar în anumite locuri Plânsul trebuie să fie scurt, puternic și ascuțit, ochii nu trebuie să se închidă în acest moment (reflex) Cu excepția anumitor pasaje specifice, nu este necesară reluarea mișcării după kiai O scurtă întârziere la fața locului dă un fel de "confirmare conștientă" a loviturii Principiul general al efectuării kata este să nu te relaxezi niciodată complet Chiar și în pauze, spiritul trebuie să simtă zanshin, pentru că într-o luptă reală, o singură greșeală echivalează cu înfrângere Alte principii sunt aceleași ca și pentru ki hon și kumite Șoldurile trebuie să fie joase, hara (abdomenul) sub tensiune, mai mult sau mai puțin puternic, în funcție de mișcare, dar niciodată complet relaxat Bărbia nu este expusă, umerii sunt coborâți, menținând stabilitatea, corpul trebuie să se miște în ansamblu imediat și fără mișcări prealabile În funcție de sarcina sau stilul de respirație în kata, se efectuează (cu excepția kiai) cu gura închisă (în timpul expirației, buzele doar ușor deschise) sau, dimpotrivă, respirația este voce Crampele faciale trebuie evitate Ochii ar trebui să fie ținuți în direcție orizontală, niciodată coborându-i sau fixându-i într-un singur punct, încercați să aveți o vedere cât mai largă în fața dvs De mare importanță aici sunt și întoarcerile rapide ale capului în direcția atacului inamicului (și, în consecință, apărarea și contraatacul) Îndeplinirea acestor și a altor cerințe ar trebui să devină naturală și să continue fără interferența memoriei Pentru a stăpâni un kata ca un întreg (fără riscul de a uita unele dintre legături), trebuie să-l imaginezi ca un întreg și, după ce l-a învățat, să-l execute întotdeauna în întregime Această regulă trebuie respectată chiar dacă trebuie doar să pătrunzi adânc într-o parte a kata sau dacă trebuie să te oprești de mai multe ori în timpul performanței Împărțirea kata în bucăți astfel încât să-l poți învăța mai confortabil înseamnă să încetinești corpul în a învăța ceea ce ar trebui să fie întotdeauna unul Doar un maestru poate antrena kata în părți În conformitate cu diverse direcții, sarcini pentru înțelegerea și stăpânirea aspectelor tehnice și spirituale ale kata, există multe modalități de a le îndeplini Încet și cu relaxare Această metodă este convenabilă pentru învățarea kata și pentru încălzire Rapid și relaxat Atenția este concentrată pe mișcarea picioarelor și șoldurilor pentru a învăța cum să reconstruiești rapid cu pozițiile corecte Aceasta este și cea mai înaltă etapă a încălzirii (accelerarea ritmului cardiovascular) Aceste două metode necesită puțin efort fizic și pot fi încorporate în antrenamentul zilnic pentru a stăpâni cu adevărat kata cu corpul (atunci mintea se poate concentra pe deplin asupra adversarilor) Rapid cu Kime puternic la fiecare mișcare Blocurile vii și atacurile sunt efectuate izolat cu concentrare fizică și spirituală maximă Respirația este coordonată cu fiecare mișcare individuală a lui Pere trecerea în această etapă este posibilă după încălzire și asimilare (chiar brută) a schemei kata Când executați dojo, ritmul este stabilit de profesor pentru a evita confuzia în rândurile karatekasilor de la nivel timpuriu Rapid cu Kime cu viteza de luptă Această metodă diferă de cea anterioară, în primul rând, prin faptul că se adaugă un sentiment de luptă și, în al doilea rând, prin faptul că tehnicile sunt combinate în pachete (de exemplu, apărare și contraatac), iar pachetele într-o

combinație de pachete (sfârșitul a unui pachet este legat de începutul altuia) Fiecare ligament se efectuează la o expirație Inhalarea este rapidă, de regulă, în momentul trecerii la următorul ligament (când se balansează, se mișcă, se întoarce), mai rar inhalarea se efectuează pe mișcare independentă (protecție) în loc sau în mișcare Într-o legătură care se termină cu un kiai, strigătul este precedat de o respirație foarte scurtă separată (adică, în ceea ce privește respirația, legătura se dezvoltă, deși este prezentată ca un singur întreg) În mod ideal, kiai-ul nu ar trebui emis la ultima mișcare, ci pe întreaga legătură (întindere), dar atunci legătura este executată instantaneu Aceasta este cea mai dificilă și mai lungă muncă, care necesită un nivel foarte înalt de calificare Lupta trebuie dusă fără grabă într-un ritm și un ritm plauzibil De exemplu, un kata teikyoku durează aproximativ secunde, pin-an durează aproximativ de secunde, iar naihanchi durează aproximativ minut kata lung și complicat durează de obicei - , minute În același timp, timpul de execuție variază în funcție de înălțimea, greutatea, caracteristicile fiziologice ale karateka, îndemânarea lui etc Nu trebuie să măriți ritmul din cauza pierderii formei și puterii tehnicii Încet, cu tensiune și respirație puternică Așa se face ca goju-ryu kata, unele kata de kyokushinkai (cum ar fi sanchin), dar alte kata pot fi executate în acest fel pentru a întări mușchii corpului și mușchiul inimii Aici se păstrează principiul combinării mișcărilor în ligamente și grupuri de ligamente Ritmul lent se păstrează în mișcări Este posibil să efectuați kata cu puterea respirației ibuki, care dictează moduri ușor diferite de a lega mișcările Similar cu metoda anterioară, dar cu mișcări rapide Acest lucru este necesar chiar și atunci când se execută încet mișcările senzațiilor de luptă Aici, în acest fel, sunt combinate diferite principii, care au fost stabilite în stilurile de bază din Okinawa de shorin și shorei Încet, cu concentrare mentală crescută asupra puterii în hara Cu greutăți, cu viteza luptei și cu kime la fiecare mișcare Aceasta este o modalitate de a întări mușchii corpului și de a dezvolta rezistența, deoarece devine mai dificil să te miști în pozițiile corecte Greutatea poate fi pe brațe, pe picioare, pe șolduri, puteți efectua mișcări cu un partener pe umeri (în acest caz, viteza este redusă semnificativ) Astfel de exerciții sunt foarte utile pentru progresul în forma corectă a kata, dar după o astfel de muncă este necesar să repetați același kata o dată sau de două ori "irosit", flexibil și fără kime Sunt posibile și alte moduri de a efectua kata, unde atenția va fi concentrată asupra altor sarcini specifice De exemplu, pentru a dezvolta o stabilitate perfectă în mișcare, puteți executa kata pe o podea alunecoasă (udata) Pentru orientarea în spațiu, dezvoltarea unui simț acut al direcției, echilibrului și concentrării, precum și pentru coordonarea perfectă a tuturor mișcărilor, kata se execută cu ochii închiși (legați) Aceste metode pot fi combinate cu altele etc Odată cu dobândirea abilităților tehnice potrivite, distribuirea greutății corporale în mișcări și rezolvarea altor probleme, kata poate deveni o școală de control al respirației Fără controlul respirației, care are o mare importanță fizică și psihologică în karate, kata se destramă și tehnicile își pierd eficacitatea O respirație scurtă înseamnă o reducere a timpului de umplere a plămânilor, și nu a cantității de aer absorbită, adică respirația este scurtă, dar plină La antrenamentul special, un kata trebuie exersat de cel puțin - de ori în moduri diferite Oboseala fizică și psihică care însoțește succesul nu trebuie evitată Kata trebuie executată cu sinceritate, cu dăruire deplină O dată sau de două ori pe an, kata poate fi executat de întreg grupul până la epuizare

Între fiecare kata sec recreere Dacă sănătatea permite, aceste analize trebuie făcute cu pasiune De exemplu, o sesiune completă de executare a unui kata în Shotokan și wado-ryu include: de ori kime la fiecare mișcare, de ori cu viteza de luptă, de - ori încet, cu concentrare maximă, de - ori cu greutăți, - De ori pe flexibilitate Kata este apoi executată cu putere și viteză Ceremonialul este foarte important în performanța kata Face parte din kata și este o formă de disciplină obligatorie Ceremonialul reflectă moralitatea și etica karate-ului - kata începe și se termină cu o plecăciune - și, de asemenea, creează starea spirituală necesară Executarea corectă a mișcărilor ceremoniale (sub orice formă sunt efectuate) este esențială, chiar și atunci când se lucrează singur Salut în direcția axei principale a kata (ritsurei) Dacă kata este efectuată în fața examinatorului, salutați-l După ritsurei (sau o scurtă meditație în musubi-dachi înlocuindu-l), poziția de pornire a pregătirii (yoi) Greutatea corpului pe picioarele libere, dar stomacul este încordat - calm și gata de luptă În mod constant, privind în depărtare în direcția salutului, trebuie să "vezi" adversarii din jur Numai "simțind" apropierea atacului, poți începe bătălia Înainte de a sări în kata, este important să acordați timpul necesar concentrării Dacă nu există nicio stare de conștiință necesară în acest moment, kata va fi superficial După ce ați terminat kata, trebuie să zăboviți o secundă în ultima poziție și, înainte de a reveni la poziția inițială, trebuie să mențineți zanshin (dacă ultimul adversar apare brusc), observând câmpul de luptă După aceea, reveniți încet la poziția "yoi" și "ritsurei" în aceeași direcție ca la început Abia atunci poți să tragi aer și să-ți aranjezi hainele înainte de a trece la următorul kata sau de a părăsi câmpul de luptă I KATA PIN-AN SHODAN Începutul descrierii lui PIN-AN SHODAN După salut, asumă poziția de yoi Relaxează-te în timp ce rămâi concentrat Nu lăsați ochii în jos, nu depărtați larg picioarele, altfel se pierde viteza la începutul spectacolului / cu ' /- ' Primul adversar te atacă brusc din stânga cu un pumn în față Pune piciorul in stanga, spre el, intoarce soldurile si blocheaza lovitura cu un bloc de jodan ude uke (miscari din interior spre exterior), antebratul este pozitionat vertical, iar pumnul in interior întors spre el, la înălțimea capului Pumnul drept este pregătit, vizavi de frunte, întors pe dos Poziția se leagănă, dar nekoashi În timp ce blocați, întoarceți-vă capul la stânga Următorii doi pași, pante, se bazează pe rotația șoldurilor Același adversar atacă a doua oară cu o lovitură din stânga chudan gyakutsuki Pentru a bloca această lovitură, fără a te retrage, lovi tetsui pe brațul lui (brațul tău întins, tetsui îndreptat în jos) în timp ce îți aduci mâna la umărul drept Această blocare este însoțită de o înclinare cu șoldurile îndreptate către adversar (atunci este posibilă tetsui) și întoarcerea forțată a genunchiului piciorului din spate în aceeași direcție; acum stai in picioare direct în fața adversarului, fără a schimba poziția (călcâiul piciorului stâng este ridicat) Rămânând în aceeași poziție ca și când ați continua să vă mișcați, nu relaxați stomacul pentru o eventuală alunecare de la lovitură (atunci nu veți avea echilibru pentru mișcările ulterioare), ci mențineți-l încordat și întors în direcția adversarului , blocul tău va fi puternic marcă acelea pentru ei înșiși că în figuri este indicată o singură mișcare a pelvisului - acestea sunt ture în plan orizontal Același adversar atacă pentru a treia și ultima oară, lovind direct în față fără a schimba poziția picioarelor De data aceasta, te eschizi complet, oferind un tetsui decisiv cu mâna stângă la față (mișcare orizontală), trăgând ușor piciorul din față și pivotând balansând șoldurile spre dreapta,

întoarceți mâna dreaptă pe umărul drept Te-ai întors în hachiji dachi, același loc în care ai fost în poziția yoi Până acum, piciorul drept a rămas nemișcat tot timpul Următoarele trei mișcări sunt o repetare în partea dreaptă a mișcărilor anterioare Mutați piciorul către un alt adversar care atacă cu un pumn în față Block jodan ude uke cu mâna dreaptă în poziție cu leagăne dar nekoashi Al doilea pumn al aceluiași adversar îl blocați cu un tetsui vertical cu dreapta, prin întoarcerea șoldurilor pieptul se întoarce direct spre adversar Mișcați ușor piciorul drept și loviți tetsui cu mâna dreaptă în față, rotind șoldurile în direcția opusă mișcării brațului, loviți țOS Pumnul inamicului trece în spatele tău Ești din nou în postura de hachiji dachi, în locul de unde ai început în poziția yoi Pe loc, întoarceți șoldurile înapoi și priviți în aceeași direcție La un unghi de ° față de direcția atacului anterior, există un nou atacator Întorcându-vă, luați pumnii la stânga (pumnul stâng este nemișcat) Când adversarul face un atac jodan zhuntsuki, parați-l cu un blocaj jodan ude uke dreapta (mișcare spre interior-exterior), în timp ce contraatacă cu o lovitură yoko geri, pieptul în profil față de adversar, piciorul susținut îndoit Mișcă-ți piciorul și pune-l lângă stânga Prin mișcarea acestui picior, rotiți-l la loc cu ° și apoi vă veți găsi întors pentru a face față unui nou atac; și îl blochezi folosind blocul jodan shuto uke, stând în leagăne, dar nekoashi Piciorul drept este în poziția yoi Înainte de asta, făceai mișcări stând doar pe loc Același adversar se retrage, dând o nouă lovitură la față, înaintează în direcția lui cu un blocaj! Jodan ude uke drept Mai faceți un pas înainte cu un bloc jodan ude uke cu mâna stângă pentru a finaliza aceste două tranziții scheniya cu o pantă și blocare simultană Contraatac cu un nukite (punctul periei),! pasind inainte mereu in directia adversarului (stil zhuntsuki, dar lovitura se aplica cu varful degetelor pe plexul solar al adversarului) Readuceți mâna stângă pe umărul stâng Ai ocazia să faci kensei Rotiți ° în această direcție, mișcându-vă piciorul stâng într-o curbă Blocați noul atac, | aplicând jodan shuto uke cu stânga Poziția se leagănă, dar nekoashi Aici puterea de rotație a șoldurilor și puterea mâinii stângi sunt aceleași Avansați în aceeași direcție cu blocul dreapta jodan shuto uke cu o pantă ca la pașii și Deplasați piciorul drept într-o curbă, rotind cu ° în direcția anterioară Blocați jodan shuto uke cu mâna dreaptă (două mișcări consecutive cu aceeași mână) Ca și la punctul , ambele forțe de rotație sunt aceleași Avansați în aceeași direcție cu un bloc jodan stânga shuto uke cu o pantă ca la punctul Întorcând °, te vei găsi în direcția centrală a kata (unde s-au executat + puncte), dar în sens invers Mișcă piciorul stâng și lovește cu un hyakutsuki no ashi În același timp, blocați lovitura pe față folosind jodan ude uke (din interior spre exterior) Mișcarea este foarte dificilă deoarece blocarea către piciorul din față necesită întoarcerea pieptului, asigurați-vă că sunteți stabil Contraatacă yoko geri cu dreapta, stând în profil față de inamic Pune piciorul înainte și contraatacă a doua oară pe Chudan gyakutsuki în poziția hyakutsuki no ashi Pe loc, întindeți pumnul stâng împotriva dreptului, blocați noul atac al lui jodan ude uke cu mâna stângă rotind pieptul la dreapta și aplecându-vă în această direcție (pieptul este întors din profil în direcția atacului)) Mișcarea este opusă punctului Întoarce piciorul din față spre exterior și contraatacă cu un yoko geri stâng La fel ca la paragraful , mâna cu care se face blocul este nemișcată Plantați-vă piciorul și contraatacă-ți chudan gyakutsuki cu mâna dreaptă Te-ai întors din nou în locul în care erai în yoi Continuați în aceeași direcție, punând piciorul drept înainte și asumând o poziție zhuntsuki

no ashi: întindeți pumnul drept pe stânga, apoi blocați atacul în față aplicând jodan morote ude uke, pumnul stâng lângă plexul solar Dacă nu ați făcut kensei la pasul , o puteți face acum Rotiți ° în această direcție, mișcând piciorul stâng într-o curbă În același timp, faceți gedan barai cu mâna stângă în poziție zhuntsuki no ashi Pas în aceeași direcție cu vârsta uke cu mâna dreaptă Mutați piciorul drept într-o curbă și întoarceți-vă cu ° în direcția inițială În același timp, faceți gedan barai cu mâna dreaptă (din nou două mișcări consecutive cu aceeași mână) Înaintați în aceeași direcție, blocând o ultimă oară cu un bloc de age uke cu mâna stângă Rămâi încordat câteva secunde Apoi reveniți încet la poziția yoi, mișcând piciorul stâng într-o curbă, piciorul drept doar întorcându-se pe loc Această mișcare se face foarte liniștit, dar ești exact în același punct în care a început mișcarea Rămâi în yoi pentru câteva secunde, ținându-ți atenția concentrată, privind drept înainte Abia după aceea, picioarele sunt puse împreună și faci o plecăciune politicoasă Kata s-a terminat Atenție: în acest fel trebuie să terminați fiecare kata Nu vom mai reveni la asta Dar fiecare detaliu contează foarte mult II KATA PIN-AN NIDAN Începutul descrierii lui pin-an nidan Este mai util să începeți practicarea acestui kata în primul rând, deoarece conține mișcări mai simple și are ca scop executarea gedan barai și zhuntsuki (corespunde cu hei-an shedan în sistemul Shotokan) Yoi Primul inamic apare brusc în stânga ta, atacându-l pe Chudan Juntsuki Mișcându-vă piciorul spre stânga, spre el, vă rotiți șoldurile și blocați aruncând tetsui cu mâna stângă în timp ce trageți mâna dreaptă departe Poziție: leagăne, dar nekoashi În timpul blocării, ambii pumni sunt aduși la față pentru a crea un leagăn mai mare Contraatac atacând adversarul cu o lovitură dreapta chudan zhuntsuki Acest lucru este suficient pentru a-l scoate din luptă Noul adversar atacă în spate cu mae geri, te întorci cu ° și blochezi folosind gedan barai în poziție zhuntsuki no ashi Văzând că lovitura este blocată, adversarul continuă atacul cu un pumn în față faci un bloc îmbătrânește uke cu aceeași mână, dar apropie piciorul din față de tine și îndepărtează-te de atacator Acum stați în shizentai (poziția naturală, piciorul drept înainte) Adversarul repetă atacul cu un pumn în piept; i-ai lovit cu forța mâna cu pumnul ridicat chudan eu tetsui Brațul este întins, pumnul este strâns într-un ciocan de fier și îndreptat în jos la nivelul centurii Contraatacuri cu o lovitură stânga de chudan juntsuki Inamicul a ieșit din luptă Deplasați-vă piciorul stâng de-a lungul curbei și întoarceți-vă B- ° față de direcția anterioară, blocați simultan gedan barai cu stânga pentru a para mae geri-ul noului adversar Piciorul drept este în punctul în care urmează să fie efectuat yoi La fel ca în pin-an shodan, inamicul, în retragere, continuă să contraatace, imediat blocați, atacați lovind adversarul de trei ori, este ca Sambon Kumite invers În timp ce blocați un pumn în față, faceți un pas înainte cu un bloc de vârstă uke cu dreapta Același bloc cu mâna stângă Brațul din față este încordat Faceți același bloc cu mâna dreaptă Aveți · o oportunitate de a face kensei, de a zăbovi o secundă înainte de a începe o nouă mișcare Blocarea triplă cu mișcare viguroasă înainte a răsturnat și l-a descurajat pe adversarul, care era în afara luptei (puteți efectua și ultimul uke de vârstă, ca contraatac la o lovitură, unele tranziții de kata Pot fi interpretate în diferite moduri, în funcție de dvs nivelul si gradul de intelegere in karate Profesorul tau iti va da sfaturi dar intre timp studiaza miscarile) Rotiți ° din direcția anterioară, descriind o curbă cu piciorul stâng Blocați noul mae geri cu un bloc de barai gedan stâng într-o poziție juntsuki no ashi Direcția forței de rotație a șoldurilor și mișcarea

brațului sunt aceleași Fă un pas înainte spre adversar pentru a-l scoate din luptă cu o lovitură puternică din dreapta chudan zhuntsuki Piciorul drept se mișcă într-o curbă și te întorci cu ° în direcția inițială În același timp faceți gedan barai cu mâna dreaptă (două mișcări succesive cu aceeași mână) Ca și la punctul , cele două forțe de rotație sunt direcționate în aceeași direcție Avansați în aceeași direcție cu o lovitură de chudan zhuntsuki stânga Întorcând °, vă veți găsi pe axa centrală a kata (pe care s-au făcut + etape), dar în altă direcție Mișcă-ți piciorul stâng și blocați un alt mae geri aplicând gedan barai cu mâna stângă Următoarele trei mișcări sunt trei lovituri consecutive, la fel ca în Sambon Kumite (invers la punctele +) Atacă adversarul pentru prima dată cu o lovitură chudan juntsuki cu mâna dreaptă Adversarul, blocându-ți lovitura, atacă cu o lovitură stânga chudan zhuntsuki Deoarece lovitura ta a fost blocată din nou, ataci cu ultimul, dar foarte puternic chudan zhuntsuki în dreapta, care în cele din urmă scoate inamicul din luptă Dacă nu ai făcut kensei la punctul , atunci fă-o aici Rotiți ° în această direcție, mișcând piciorul stâng într-o curbă Aduceți piciorul stâng puțin mai aproape de dreapta și luați o poziție nekoashi, cu piciorul stâng în față În același timp, deschideți pumnul, faceți un shuto și încrucișați-vă mâinile una în cealaltă, mâna stângă în jos, palma în sus, iar mâna dreaptă sus, palma în jos Incheieturile sunt intoarse catre adversar la inaltimea centurii Coatele sunt extinse și puse deoparte de corp, pieptul este drept Această poziție intermediară este destinată pregătirii următoarei mișcări Când adversarul îl lovește pe chudan zhuntsuki, fă un pas mic spre el cu piciorul stâng Rămâi drept In ultimul moment, aluneca prin contraatac cu un chudan nukite stanga (mana usor in jos, palma indreptata spre pamant), intoarce soldurile spre dreapta, in sens invers Stai în poziția Shiko Dachi, cu pieptul în profil față de adversar Mâna dreaptă se află la plexul solar, cu palma în sus, ca în fața lui Shuo Uke Pas înainte simultan cu dreapta chudan nukite Aceasta este o repetare a mișcării anterioare Evita in ultimul moment Mișcând piciorul drept, întoarceți cu ° în direcția anterioară Aplicați din nou poziția ca la pasul , dar poziția este inversată Mâna dreaptă dedesubt La fel ca în paragraful , mergeți înainte pentru a ataca inamicul și, ocolindu-l în ultimul moment, loviți-l cu un chudan nukite cu dreapta Stand Chiko dacha Pas înainte în aceeași direcție cu mâna stângă chudan nukite lovitură Aceasta este o repetare a mișcării anterioare Opriți-vă pentru câteva secunde Reveniți încet în poziția yoi, schimbând piciorul stâng și pivotând pe dreapta Salutari Sfârșitul kata După cum ați observat deja, aceste două kata au multe în comun: planul, ritmul, repetarea mișcărilor simple O altă situație este prezentată în următorul kata, care necesită o atenție specială pentru a stăpâni bine pin-an yodan și pin-an godan III KATA PIN-AN SANDAN Începutul descrierii pin-an sandan kata Yoi Primul adversar te atacă cu un pumn în față, în stânga Mișcându-vă piciorul stâng pe partea lui, vă rotiți șoldurile spre stânga și blocați jodan ude uke în acea direcție Standul Nekoashi Pieptul este întors drept spre atac Pumnul drept este luat sub umărul drept Faceți un pas înainte cu piciorul din spate într-o poziție heisoku dachi În același timp, faci o apărare dublă: gedan barai cu stânga împotriva unui pumn de nivel scăzut, iar al doilea este jodan ude uke (mișcându-se din interior spre exterior), pentru a bloca al doilea pumn, mâinile nu trebuie să meargă dincolo de liniile corpului tău spre laterale Stați drept, cu tensiune în mușchii abdominali Pe loc, faceți aceeași mișcare dublă de apărare, descriind cu mâinile două curbe ovale care se intersectează în fața pieptului: gedan barai în

dreapta și jodan ude uke în stânga Inamicul te va ataca din spate; mutați piciorul drept și întoarceți-vă cu ° către el Block zedan ude uke chiar în poziția nekoashi Pumnul stâng este luat sub umărul stâng Acest pas este opusul pasului Mișcă-ți picioarele într-o poziție heisoku dachi în timp ce faci o mișcare dublă defensivă Gedan barai și Jodan ude uke în stânga Ca și în pasul , faceți-o foarte repede Acest pas este opus pasului Schimbați direcția de mișcare a lui gedan barai în stânga și jodan ude uke în dreapta Deplasați piciorul stâng de-a lungul curbei și întoarceți-vă la ° din direcția anterioară; blocați noul atac folosind jodan ude uke Acum ați finalizat aproape toate mișcările la locul lor Și acum priviți în direcția axei centrale a kata De data aceasta pași pe inamicul larg, contraatacându-l cu o lovitură nukite în plexul solar, în timp ce îți miști mâna stângă sub umărul stâng Juntsuki nici o poziție ashi, corpul întors la dreapta înainte Inamicul este mai rapid Ți-a eschivat pumnul, are timp să apuce mâna Întoarce-te chiar acum rotiți ° prin mișcarea piciorului stâng Această răsucire în timp ce te apleci înainte îți va permite să te eliberezi de strânsoarea inamicului În timpul kata, așezați palma mâinii drepte în sus pe coapsa dreaptă Mâna stângă rămâne pe loc Îndreptați-vă imediat și întoarceți-vă la ° către adversar (întotdeauna în aceeași direcție, aici la stânga) Stai într-o poziție shiko dachi, tocuri pe axa kata și aplici chudan tetsui; brațul stâng este întins în timp ce pumnul drept este sub umărul stâng, stai în profil față de adversar Tocmai ați făcut o viraj de ° în doi pași și priviți din nou în aceeași direcție ca la pasul Atentie: observati mica intarziere dupa etapa , pentru că dacă vii prea repede, riști să-ți pierzi echilibrul și să nu ajungi pe axa kata la pasul Termină acest adversar călcând pe el cu o lovitură juntsuki în plexul solar Dorința ta de a-l pune capăt poate fi exprimată în acest loc cu kensei Puneți piciorul din spate în față, întoarceți ° la stânga și luați poziția heisoku dachi, picioarele împreună Aceasta este faza de așteptare: poziția naturală de pornire cu pumnii la șolduri (palmele întoarse pe spate, coatele la nivelul pieptului) și te uiți înapoi spre direcția kata Rămâneți în această poziție timp de două secunde Adversarul te atacă la nivel de gedan, mișcă-ți piciorul drept înainte, cu pumnii încă la șolduri și blochează cu cotul drept Ești în poziția Shiko dachi Nu vă aplecați înainte în timp ce blocați Fără a schimba poziția corpului, loviți pe chudan tetsui orizontal cu mâna dreaptă După ce ați întors pumnul, faceți un pas înainte cu piciorul stâng în aceeași direcție Întoarceți și blocați cu cotul împotriva noii lovituri a adversarului (blocați lovitura interioară ca la pasul) Călcâiele sunt întotdeauna pe axa kata, poziția este încă shiko dachi Pe loc, contraatacă chudan tetsui cu stânga Aceeași mișcare ca la punctul , după deplasarea înainte în aceeași direcție Ultima chudan tetsui dreapta, dar, spre deosebire de etapele anterioare, pumnul revine la coapsa Pas înainte în aceeași direcție cu o lovitură de juntsuki stânga, fă kensei dacă nu ai făcut-o în scenă Așezați piciorul din spate în linie cu piciorul din față (acesta este începutul kata), dar fără a schimba poziția corpului Pășiți piciorul larg spre stânga, apoi pivotați ° pe piciorul drept Piciorul stâng rămâne pe loc (întotdeauna pe axa inițială a kata), picioarele larg depărtate, mișcă piciorul drept ușor spre stânga și ia poziția yoi no sizei În același timp, această mișcare trebuie să fie perfect sincronizată cu mișcarea piciorului drept Loviți cu cotul stâng, urmat de un pumn drept peste umărul stâng (dublă apărare împotriva unui adversar care încearcă să te apuce din spate) Deplasați piciorul drept spre dreapta de-a lungul aceleiași axe, piciorul stâng

urmează în aceeași direcție Mișcarea inversă se face cu mâinile: o lovitură cu cotul drept înapoi și cu pumnul stâng peste umărul drept Stai câteva secunde în acea poziție, apoi pune mâinile în fața ta Te afli la punctul de plecare al kata Salutari Sfârșitul pisicii IV KATA PIN-AN YODAN Începutul descrierii pin-an yodan kata Yoi Primul inamic care apare brusc în stânga te atacă cu un pumn în față Întorcându-vă piciorul stâng spre el, rotiți șoldurile și blocați-i atacul folosind jodan haishu uke Poziția se leagănă, dar nekoashi Mâna dreaptă pe frunte, palma spre exterior Deplasați mâna stângă ușor spre dreapta, dar nu vă ridicați, genunchii sunt îndoiți În același timp, întoarceți-vă capul pe spate și întindeți ușor brațele spre stânga Deplasați piciorul drept spre al doilea adversar, care atacă cu un pumn în față de-a lungul aceleiași axe, dar în altă direcție, blocați lovitura lui jodan haishu uke cu mâna dreaptă, stânga pe frunte, schimbând poziția lui mâinile spre opus Stai din nou într-o poziție cu leagăne, dar nekoashi Pas intermediar: Apropie piciorul drept de stânga Sunteți din nou în poziția hachiji dachi, în punctul yoi, dar genunchii sunt mai îndoiți, iar stomacul iese în față, mâinile sunt strânse în pumni și sunt la șolduri, întoarse cu degetele mari în sus Așezați piciorul stâng înainte pe axa centrală a kata (este perpendicular pe axa mișcărilor anterioare) și luați poziția zhuntsuki no ashi în timp ce blocați mae geri, folosind gedan juji uke (mâna dreaptă sus-) hu) Presa este încordată, pieptul drept Aduceți înainte în aceeași direcție [piciorul drept, călcâiul ridicat, apoi cu a doua mișcare pentru a evita pumnul, aplicând rotația șoldurilor spre stânga Acesta este același principiu cu alunecarea cu blocul lui shūto uke înăuntru kata pin-an shodan, însoțind alunecarea cu o lovitură de jodan ude uke (din interior spre exterior), în timp ce apăsați pumnul stâng pe plexul solar și întoarceți degetul mare în sus Totul se face în poziție cu leagăne, dar nekoashi Mutați piciorul în picioare în spate pe cel în picioare în față B^i a luat din nou poziția heisoku dachi, pumnii sunt în dreapta (cel drept este sub umăr, iar cel stâng este puțin mai jos, întoarse cu degetul mare în jos) Te uiți în stânga, de unde urmează un nou atac Blocați acest atac cu un alt bloc de chudan barai (efectuat în același mod ca gedan barai, dar la un nivel superior) și loviți tetsui din stânga în același timp - cu o lovitură de yoko geri Nu vă abateți înapoi Trageți ușor piciorul în sus, apoi puneți-l, făcând un pas înainte Asumați o poziție hyakutsuki no ashi și loviți mae empi uchi cu o rotație puternică a șoldurilor Când executați un kata, această lovitură este aplicată pe palma deschisă În acest caz, brațul trebuie extins, corpul nu trebuie înclinat Aduceți încet piciorul din spate la piciorul din față Obligatoriu Dreapta Pumnii în aceeași poziție zhenie, ca în paragraful , dar în partea stângă În poziția heisoku dachi, te uiți în dreapta Mișcare contrară paragrafului Mișcare opusă punctului Lovitură de cot Porniți ambele picioare la ° la stânga Așteptați cu nerăbdare, fiind pe axa principală a kata Poziția Gyaku-tsuki tsukomi no ashi Aduceți mâna stângă la frunte cu palma înainte pentru posibilitatea blocării; * în același timp, iei deoparte cu mâna dreaptă o lovitură îndreptată spre piept, degetele mâinii sunt întoarse în jos Brațul este extins, iar mâna este situată într-un plan vertical care trece prin genunchi în fața piciorului în picioare Întoarce-ți piciorul stâng departe de tine și contraatacă cu o lovitură de yoko geri fără a-ți schimba înălțimea corpului Întoarce-te în direcția opusă picior de sprijin, acest lucru vă va permite să luați înapoi piciorul drept, care era situat vizavi de stânga Mută-ți greutatea corpului pe acest picior și sari cu îndrăzneală către adversar pentru un contraatac: lovi

uraken-ul vertical în față În acest moment, pumnul stâng este retras sub umărul stâng În timpul unei lovituri din spate, piciorul în picioare cu o mișcare de alunecare se apropie de cel din față, dar nu face un pas înainte, iar genunchii sunt comprimați Puteți face kensei aici! Mutați piciorul stâng înapoi la stânga și întoarceți rapid ° Efectuați o blocare jodan ude uke în poziția nekoashi, cu pieptul întors înainte Contraatac cu piciorul drept mae geri Pune piciorul pe podea și atacă din nou inamicul cu un dublu tsuki (len tsuki): zhuntsuki în dreapta, apoi hyakutsuki în stânga Mișcați piciorul drept și întoarceți-vă cu ° față de direcția anterioară Blocați jodan ude uke cu mâna dreaptă în postura nekoashi dachi Contraatac cu piciorul stâng mae geri Pune piciorul pe podea și repetă lovitura dublă de tsuki: zhuntsuki în stânga și hyakutsuki în dreapta Întorcând ° la stânga, te trezești pe axa principală a kata, dar îndreptați-vă în direcția opusă direcției de pornire Faceți un pas cu piciorul stâng și blocați în același mod ca în paragraful : jodan ude uke, pumnul drept apăsat pe plexul solar Deplasați-vă înainte și faceți o pantă pentru a schimba poziția corpului Deplasați din nou înainte cu panta, vă aflați acum în poziția marcată la punctul Mișcați ușor piciorul din față și luați poziția nekoashi, executând simultan două blocuri de jodan ude uke (mișcare împotriva unei încercări de apucare) și întorcându-vă pieptul înainte Contraatacă cu o lovitură de genunchi, trăgându-ți puternic brațele înapoi Din nou aici este posibil să se execute kensei Fără a schimba poziția corpului, așezați picioarele în unghi drept unul față de celălalt, astfel încât degetele de la picioare să se atingă, schimbând poziția piciorului drept Mutați piciorul stâng înapoi și la stânga și întoarceți-vă cu ° din direcția anterioară Luați o poziție cu leagăne dar nekoashi și efectuați o dublă apărare: jodan shuto și kake uke cu mâna stângă, respectând posibilitatea de apărare la nivelul taliei cu palma mâinii drepte, a cărei degetul mare iese în afară, iar celelalte patru sunt îndreptate către adversar Observați mișcarea circulară a brațelor: mâna dreaptă merge spre interior sub cotul stâng Așezați piciorul drept lângă stânga astfel încât să fie pe o linie perpendiculară pe axa anterioară Călcâiul atinge podeaua, piciorul este încordat Faceți o mișcare ușoară de alunecare cu piciorul stâng în aceeași direcție și luați o poziție cu leagăne dar nekoashi, în care executați aceleași blocuri, dar în ordinea inversă a paragrafului Mută-ți piciorul stâng înapoi Îți asumi din nou poziția yoi în același punct de unde ai început să executi kata, după ce ai pus piciorul drept în stânga Kata s-a terminat; V KATA PIN-AN GODAN Ping-an godan Începutul descrierii pin-an godan kata Yoi Primul adversar apare brusc în stânga și te atacă cu un pumn în față Mișcându-vă piciorul stâng pe o parte, vă rotiți șoldurile și blocați lovitura cu un bloc de jodan ude uke, ca la începutul kata pin-an sandan Contraatacă în timp ce stai nemișcat cu o lovitură chudan giakutsuki cu mâna dreaptă Picioarele sunt nemișcate, poziția este nekoashi Întindeți-vă piciorul drept opus stâng și întoarceți încet °, sunteți în poziția heisoku dachi și priviți înainte de-a lungul liniei de execuție a kata Mâinile iau poziție pentru kagi tsuki Întoarce capul la dreapta Din această parte vei fi atacat de un alt inamic la nivelul Jodan Mișcă-ți piciorul drept pe partea lui și blochează-ți rotind șoldurile și intrând într-o poziție nekoashi pentru a bloca jodan ude uke cu mâna dreaptă Contraatac de la fața locului cu un chudan gyakutsuki stângaci Întinde-ți piciorul stâng împotriva dreptului și întoarce-te încet cu ° Aici se face mișcarea opusă poziției Mâna stângă ia poziția pentru kagi tsuki Te uiți în aceeași direcție ca înainte de începerea kata și te afli în poziția heisoku

dachi exact acolo unde erai în poziția yoi Mișcă piciorul drept de-a lungul axei principale Evitați și blocați un pumn de la Jodan ude uke în față în timp ce vă aflați într-o poziție swing, no nekoashi Pumnul drept este situat la plexul solar, întors cu degetul mare în sus (corespunde poziției în pin-an yodan kata) Înainta rapid cu un bloc de gedan juji uke, para mae geri pe care ți-l provoacă același adversar în retragere Pumnul stâng este situat mai jos Pentru a treia oară, opriți-vă pe loc și luați poziția pe partea stângă a lui zhuntsuki no ashi Adversarul atacă din nou în față și blochezi această lovitură cu ajutorul blocării jodan juji uke, ridicând mâinile în sus, palmele înainte, mâna stângă în față Pentru a efectua această mișcare în paragrafele și , pumnii se întorc, dar nu se desprind unul de celălalt Apropie-ți mâinile de față ca și cum ai fi pe cale să faci o vârstă uke și întoarceți-le spre exterior tocmai în momentul în care sunt la nivelul feței Acum ridicați periile la înălțimea capului Coborâți brațul drept într-o mișcare verticală circulară care trece prin planul median al corpului, descriind o curbă cu mâna, palma în sus Această mișcare este însoțită de o mișcare a mâinii stângi, care coboară în linie dreaptă în fața feței și se oprește cu palma întinsă în jos Această mișcare dublă (realizată simultan) este o dublă apărare împotriva unei lovituri în abdomen Poziția finală: mâna stângă deasupra (palma întoarsă în jos) Pumnii sunt apăsați împreună, iar brațele formează un unghi obtuz atunci când coatele și antebrațele sunt apăsate pe corp În timp ce împingeți pumnul drept înapoi la axila dreaptă, înjunghiați-vă adversarul în plexul solar cu pumnul stâng Odată ce ați terminat aceste trei mișcări, vă întoarceți la locul său în poziția stângaci a juntsuki-ului Faceți un pas înainte pe aceeași linie și luați poziția corectă zhuntsuki Trageți înapoi pumnul drept, când suprafața sa interioară este în fața feței, în același timp ar trebui să descrie un semicerc la ° la stânga și acum, întorcându-vă pe piciorul stâng, luați atitudinea shiko dachi, fiind pe aceeași linie, dar privind înapoi Trecând la piciorul drept, blocați gedan barai cu mâna dreaptă Rețineți că în timpul acestei viraj (prima dată în acest kata vă întoarceți mișcându-vă piciorul din față, nu piciorul din spate), pumnul stâng este staționar Întoarce capul la stânga Trăgând piciorul drept spre stânga, loviți chudan tetsui pe orizontală Ești în fața dacha khatitzhi Întoarce-te înainte, stând pe piciorul stâng, în axa principală a kata Deplasați piciorul drept înainte și faceți mae empi uchi cu mâna dreaptă peste stânga și loviți adversarul în plexul solar Mișcarea corespunde poziției în pin-an yodan kata Poziție: hyakutsuki no ashi Trageți genunchiul piciorului în picioare în spate spre cel din față (la fel ca în poziția a pin-an yodan kata) și blocați cu mâna dreaptă jodan ude uke Mâna stângă rămâne în fața pieptului (pumnul este întors cu degetul mare în jos și este situat pe cotul mâinii stângi) Puteți efectua kensei, apoi țineți apăsat o secundă înainte de a continua Mutați piciorul stâng înapoi și plasați-l de-a lungul axei kata Virați ° la stânga și luați o poziție hanmi no nekoashi În timpul acestei rotații viguroase a șoldului, întindeți brațul drept ca și cum ați arunca un pumn cu degetul mare spre bărbia adversarului imaginar Pumnul stâng este apăsat pe plexul solar Fără a schimba poziția picioarelor, întoarceți mai mult la stânga, adică înapoi în direcția axei principale a kata Fără a schimba poziția pumnului stâng, care rămâne apăsat plexul solar, întinde mâna dreaptă în fața ta, în care tensiunea este menținută și interiorul pumnului este răsucit Această mișcare precede săritura Aruncă genunchiul drept înainte, precum și în sus și spre stânga, extinde acum piciorul stâng

În același timp, apăsați pumnii pe coapse cu degetele mari în sus Sari (de exemplu, pentru a nu fi lovit de un bat pe picioare) si in timp ce sari, intoarce-te cu ° spre stanga Căzând în picioare, îndoiți genunchii: piciorul drept este în față, iar genunchiul stâng este în cruce cu cel drept, călcâiele ating podeaua În același timp, executați un blocaj gedan juji uke împotriva unei lovituri de mae geri a altui adversar Pumnul stâng este situat mai jos Îndoiți genunchii, dar nu vă aplecați înainte Fără a schimba poziția piciorului stâng, mutați piciorul drept înapoi de-a lungul axei kata, luați poziția dreaptă a lui zhuntsuki no ashi și executați jodan morote ude uke (ca în poziția din pin-an shodan kata) cu mâna dreaptă Pumnul stâng este apăsat pe plexul solar, pieptul este desfășurat Daca nu ai facut kensei in pozitia , atunci ai timp pentru asta acum Întoarceți ° înapoi și spre stânga după o ușoară schimbare a poziției piciorului stâng Luați o poziție cu leagăne, dar nekoashi, dar corpul este înclinat înapoi (în linie cu piciorul din față) Asumați o poziție pregătitoare pentru gedan barai cu pumnul stâng la plexul solar și cu pumnul drept întins în jos Do gedan barai stând nemișcat cu mâna stângă și în același timp jodan ude uke cu mâna dreaptă Înclinați corpul într-o linie spre piciorul din față Fără a schimba poziția corpului, cu pieptul întors în profil, așezați piciorul drept lângă stânga și luați heisoku dachi Întoarce capul ușor spre dreapta Mișcă piciorul drept ușor înainte într-o linie făcând un unghi de ° cu axa principală a kata, de unde au început toate mișcările, din poziția Corpul este înclinat înainte Mâinile în aceeași poziție De îndată ce adversarul s-a deplasat înainte, întoarce-te cu piciorul stâng spre stânga: rotația șoldurilor este însoțită de se dă prin încrucișarea brațelor (pumnul drept atinge suprafața interioară a cotului stâng) pentru a efectua gedan barai cu mâna dreaptă și jodan ude uke cu stânga De asemenea, este posibil să aluneci în timpul blocării, care a fost efectuată în kata anterioară Corpul se lasă pe spate și tu iei o poziție cu leagăne dar nekoashi Stai câteva secunde în această poziție, apoi mișcă încet piciorul drept și ia poziția yoy chiar în același loc de unde ai început mișcarea Efectuați un salut Kata s-a terminat EXERCIȚII SUPLIMENTARE În complexul de exerciții de încălzire și pregătire, karate-ul împrumută unele metode din alte sisteme de dezvoltare fizică și spirituală Una dintre originile gimnasticii și exercițiilor de respirație este yoga indiană, moștenită de la Bodhi-Dharma Karate-ul în sine - ca gimnastică și ca cale de dezvoltare spirituală - este în esență o formă activă de yoga Multe ipostaze de yoga sunt executate dinamic, adaptându-se la specificul artei marțiale, altele păstrează o formă statică, folosită în meditația Zen Asanele tradiționale se dovedesc a fi un mijloc suplimentar de dezvoltare a flexibilității, echilibrului, stăpânirii diferitelor tehnici în combinație cu controlul respirației (să nu mai vorbim de efectele psihologice și de vindecare ale posturilor) Printre asanele de bază în poziția șezând, sidhasana (jumătate de lotus), padmasana (lotus), bakrosana (poziție răsucită), supta-vairasana (poza genunchiului) merită atenție În poziția culcat, se execută bhujagasana (cobră), salabhasana (lăcustă), janurasana (arcul), mayurasana (păun), makarasana (crocodil) Ultima poză este folosită pentru relaxare În decubit dorsal, se efectuează ipostaze inversate - viparita-karani (jumătate de lumânare), sarvanga-sana (lumânare), halasana (plug), set-bandhasana (pod), precum și svastikasana (trestia) pentru sorbire și savasana (cadavru) pentru relaxare totală De o importanță deosebită este "regina ipostazei" sirshasana (stand pe cap) Competiția de karate cu alte sisteme de luptă, în special judo și aikido, este însoțită în

mod natural de * influența reciprocă a elanului Ca urmare, karate-ul a fost îmbogățit cu noi tehnici tehnice și tactice De o importanță deosebită în karate o are ukemi - tehnici de autoasigurare împrumutate din judo și aikido Uneori sunt complicate de elemente de acrobație (sărituri, salturi, etc) Ukemi include exerciții pregătitoare și speciale care trebuie efectuate din diferite poziții Ele pot fi incluse în încălzirea generală sau pot face obiectul unui studiu special Principalele sunt următoarele: - salt capul înainte peste cap din poziție șezând, sărituri pe ambele picioare, din alergare, printr-un obstacol în lungime și înălțime (aterizare pe brațe și omoplați) - picioare în poziție încrucișată sau paralele, dar genunchii depărtați; - rularea pe spate este liberă și cu rebound cu mâinile (picioarele în poziție în cruce); - salt capul înapoi peste cap liber și cu revenire cu mâinile (picioarele în poziție încrucișată); - salt capul înainte cu un partener, ținându-se de glezne ("roată"); - salt capul înapoi cu ieșire intermediară la suport pe pumni cu o împingere cu ambele mâini și o răsturnare la picioare; - se rostogolește dintr-o parte în alta (pe umeri) în poziție de siguranță și cu recul cu mâinile; - cădere laterală din diverse poziții; - salt captivat înainte cu o rostogolire peste braț și umăr din șezut, în picioare, printr-un partener (în patru picioare), prin brațul unui partener în picioare, săritura dintr-un start de alergare; - cădere pe spate din poziție semi-ghemuită, stând în picioare și sărituri pe ambele picioare (picioare în poziție încrucișată); - cădere pe spate cu o capotaie a spatelui (inclusiv cu acces la un handstand) din diferite poziții; - se rostogolește peste umeri din pozițiile semi-ghemuit și în picioare; - cădere înainte cu brațele ușor îndoite din poziție în picioare, sărituri pe ambele picioare (din loc și dintr-o alergare); - cădere înapoi cu o întoarcere pe brațele ușor îndoite (antrenează-te cu atenție!) Judo ukemi sunt absorbante și mai fiabile, în sensul că necesită mai puțină îndemânare decât aikido ukemi În aikido, principiul principal nu este o revenire, ci o capotă lină - o rostogolire, după care ieșirea are loc pe picioare folosind inerția rostogoliri Orice cădere, în special rulourile, se poate termina cu una sau alta tehnică Ținele, strangularile și tehnicile dureroase sunt folosite în karate mai limitat - cu condiția ca adversarul să fie singur și, în principal, după finalizarea atacului cu lovituri Alături de uke-waza (blocuri), kawashi-waza (evaziuni) și nage-waza (aruncări) specifice judo-ului și aikido-ului sunt folosite și în karate pentru apărare și atac Plecarea este cea mai înaltă formă de apărare, necesitând stabilitate, viteză de execuție, concentrare a energiei, simțul distanței, adică calități dezvoltate prin studierea blocurilor Principiul de bază este neutralizarea unui atac schimbându-i direcția Cu o manevrare bună, unde puterea răsucirii șoldurilor și mișcarea picioarelor (câinii tai) sunt de mare importanță, traiectoria atacului ar trebui să fie foarte aproape de uke Avantajele alunecărilor sunt economia de energie, contactul mai puțin dur atunci când este combinat cu o alunecare, dezechilibrarea și contactarea adversarului, capacitatea de a contracara un adversar foarte puternic, facilitarea unui contraatac decisiv (care urmează imediat), și dezorientarea adversarului Evadarea trebuie să fie foarte rapidă și moale, cu o abatere minimă către exteriorul atacului Evadarile sunt incluse în antrenamentul kumite și necesită muncă specială Aruncările de karate pot fi folosite dacă adversarul este foarte puternic sau foarte tensionat, dacă trebuie să slăbiți contraatacul și, de asemenea, dintr-o poziție la sol Aruncările sunt adesea folosite în competiții Eficacitatea aruncării depinde de viteza acesteia Aruncările de karate

ar trebui să fie scurte, ascuțite și uscate Pentru aceasta, se efectuează deseori măturari laterale și spate, dar de obicei aruncările sunt precedate de loviri sau sunt efectuate simultan cu lovituri Particularitatea aruncărilor în karate (spre deosebire de judo) este că se efectuează cu o atingere minimă de îmbrăcăminte (în timp ce se folosesc forme speciale de prindere) sau fără atingere deloc Este mai bine să efectuați aruncări după feinte sau conexiuni, dezorientarea adversarului și mascarea unui atac decisiv (măturare) după prima lovitură a contraatacului (mai ușor), dezorientarea adversarului și dezechilibrarea acestuia, după prima încercare de aruncare, în timpul sau dupa plecare Cu toate acestea, în toate cazurile, aruncarea trebuie să se încheie cu o lovitură finală Aruncările sunt o tehnică complexă de atac și defensivă, care nu este, în general, specifică karate-ului Prin urmare, necesită muncă suplimentară cu un partener în forme de bază și situații tipice de lupte À CE AUTOPROTECTIE! Desigur, karate-ul poate fi întotdeauna util în cazul unui atac asupra ta Tehnicile sale nu au nevoie de aplicabilitate specială, ca, de exemplu, în cazul luptei la judo Prin urmare, am decis să nu afișăm această întrebare într-un capitol separat O altă considerație este că autoapărarea este deja o știință în sine și, evident, are nevoie de un studiu mai complet, deoarece o persoană nu are "armură cavalerească" de încredere, capabilă să o protejeze în cazul unui atac Rețineți că prea mulți, după ce au învățat superficial câteva tehnici de autoapărare, se simt nelimitat de încrezători, cedând falsului sentiment că au atins principalul lucru Și din fericire pentru ei înșiși, să rămână într-o astfel de amăgire și să nu aibă niciodată ocazia să-și testeze "tehnica" atunci când se confruntă cu un adversar serios Și ultimul argument pentru care nu ne-am dori să vedem în karate doar un mijloc de autoapărare: pe de o parte, pentru că atunci nu te vei putea bucura de lecții (de asemenea, nu vei atinge dezvoltarea spirituală asociată cu studiul această artă), iar pe de altă parte - trebuie amintit că apărarea ta ar trebui să fie întotdeauna moderată ca putere și să corespundă atacului asupra ta, altfel consecințele pot fi dezastruoase Luați în considerare un exemplu Să presupunem că ai fost prins de gât pentru a fi împins afară de undeva Chiar dacă acest lucru este nepoliticos, ar fi totuși crud (și chiar periculos dacă apoi ar trebui să răspunzi pentru acțiunile tale în fața legii) să încerci Xia să se elibereze de prindere cu o lovitură în zona inghinală sau o încercare de a lovi ochii persoanei și, de asemenea, să provoace Shuto Uchi pe artera carotidă Deși multe manuale de autoapărare suferă de astfel de indiscreții, am încercat să scăpăm de ele La urma urmei, autoapărarea este o artă care, prin complexitatea și varietatea ei de mișcări, depășește cu mult scopul acestui studiu Prin urmare, ne vom limita la a încheia această descriere a mișcărilor în karate cu sfaturi generale care vă pot fi utile în cazuri adecvate Ar fi inutil să insistăm că luptele trebuie evitate în primul rând Dacă rămâi calm, atunci aceasta va fi o victorie mult mai mare pentru tine decât golul complet din jurul tău, care este deosebit de valoros atunci când ai încredere în tehnica ta! Acolo veți avea nevoie de mai multă voință în viitor pentru a rezista ridicolului ulterioară Nu ar fi mai corect să spunem în acest sens că karate-ul îți va oferi un mijloc de a te cuceri, de a-ți cuceri slăbiciunea, oboseala sau mândria? Cu toate acestea, există momente când te întâlnești față în față cu pericolul și nu îl poți evita Atunci trebuie să fii calm, să nu fii suprasolicitat, dar să fii vigilent, ca și cum ai fi pe cale să executi un kata Discreția îți va oferi victoria Cazul cu pumnul: Ține minte că, ca regulă generală, un pumn "om în

stradă" este aproape întotdeauna un hyakutsuki, nu un juntsuki Mai mult, traiectoria impactului este cel mai adesea mai mult sau mai puțin circulară (rețineți efortul de a efectua un tsuki drept) Cea mai simplă acțiune este să ridici mâna și să respingi atacul cu un bloc ude uke din interior spre exterior Atenție: urmăriți viteza mișcării pumnului! Cazul unei lovituri: cel mai adesea, pe stradă, o lovitură este îndreptată spre vintre Cel mai simplu mod de a o face este înapoi Dacă nu ați pierdut curajul și viteza de mișcare necesare, atunci mergeți direct la atacator cu un blocaj de la otoshi uke Acest lucru vă va oferi inițiativa în situație și nu va necesita contraatac suplimentar dacă blocul este suficient de puternic Durerea unei lovituri puternice la coapsă va determina atacatorul să se retragă Dar nu vă relaxați atenția Cazul unei lovituri cu un băț: este foarte greu să respingi o lovitură cu un băț cu mâna, deoarece cu cât este mai lungă, cu atât mai mult viteza capătului său se mișcă în momentul impactului, ceea ce înseamnă că este mai dificil să previi o lovitură fără a deteriora mâna Cel mai bine este să ocoliți lovitura, care necesită un antrenament suficient, sau să săriți spre inamic în momentul în care acesta se balansează pentru a lovi, ceea ce vă va permite să ieșiți din zona de pericol și să oferiți un contraatac eficient Atacul cuțitului: Orice greșeală pe care o faci aici poate fi fatală Prin urmare, păstrați-vă calmul, dar rețineți că împotriva unui atac atât de serios, niciun contraatac nu poate fi prea puternic Prin urmare, atunci când vă pregătiți pentru acțiuni de răzbunare, nu lăsați inamicul să vă scape din vedere, deoarece neatenția vă poate costa viața Cea mai bună protecție în astfel de cazuri este o alunecare, dar ar trebui să fie nesemnificativă și mai mică decât în cazul loviturilor, cum ar fi pumnul Încercați să loviți imediat, dar este mai bine să apucați și să opriți mâna adversarului și abia apoi să îi oferiți o lovitură puternică Dacă atacatorul face mișcări înșelătoare și nu face atacuri directe, atunci sarcina ta devine mai complicată Pentru astfel de situații este necesară o pregătire îndelungată în metode speciale de protecție, deoarece acțiunile conțin mai multe etape Stăpânind cu succes tehnica de bază, vei putea înțelege spiritul de luptă, vitalitatea (ki din cuvântul kiai), apoi vei înțelege orice aspecte ale autoapărării cărora nu le-ai acordat atenție până acum Stăpânește tehnicile karate-ului, încearcă să-i înțelegi însăși esența și surpriza ta va fi incomensurabilă atunci când vei simți capacitatea ta de a te apăra DEZVOLTAREA KARATE-ULUI ÎN URSS ȘI ÎN KAZAKHSTAN Karate este una dintre cele mai vechi arte marțiale Cu toate acestea, până în a fost un sistem disparat de școli și stiluri diferite Din acest an începe activitatea Uniunii Mondiale a Organizațiilor de Karate (WUKO), care a unit principalele stiluri: shotokan, wado-ryu (cel din urmă, de altfel, această carte este dedicată), goji-ryu, shoto-ryu și alții Stilul Kyokushin are propria federație, din fiind recunoscut de Comitetul Olimpic Internațional Până în , WUKO includea de țări, dar în numărul acestora a crescut la La cel de-al zecelea campionat mondial, desfășurat între noiembrie și noiembrie la Mexico City, au participat în sfârșit sportivi sovietici Echipa națională a URSS a inclus reprezentanți ai RSFSR, Belarus și Kazahstan Republica noastră a fost reprezentată în mod adecvat de Zhastalan Sanauov, Vladimir Belsky, Olga Hvostova din Almaty, Georgy Lutoshkin și Viktor Eșkin din Karaganda Cu toate acestea, să revenim la originile dezvoltării karate-ului în Kazahstan Popularitatea sa a crescut dramatic la sfârșitul anilor - începutul anilor , aparent influențată de organizarea unor campionate mondiale oficiale în cadrul WUKO Nici Kazahstanul nu a stat deoparte

Amatorii entuziaști au adunat puțin câte puțin informații despre un sport necunoscut în URSS Și aceste informații au venit, de regulă, de la studenți străini care studiază în universitățile sovietice În același timp, au început să se formeze în mod spontan grupuri și secțiuni, lucrând ilegal, dar permițând entuziaștilor să-și îmbunătățească abilitățile În , a fost creată Federația de Karate URSS, urmată de Federația de Karate din Kazahstan Se desfășoară competiții de diferite grade, până la cele ale Uniunii În - , succesele karatekilor din Kazahstan au fost modeste Numai la cel de-al doilea campionat al URSS de la Leningrad, A Gendrikson (Alma-Ata) a reușit să câștige doar locul cinci, dar în , la al doilea campionat între juniori de la Karaganda, P Mamaev a devenit câștigătorul la greutate mare, și V Eshkin, S Nabokin și R Sharipov Apoi au venit și alte ori: a fost emis ordinul Comitetului Sportiv de Stat al URSS din mai "Cu privire la eliminarea karate-ului ca sport" Atunci mulți antrenori și sportivi au fost nevoiți să se reinformeze pentru alte tipuri de arte marțiale sau să conducă cursuri ilegal, fără nicio oportunitate de a organiza competiții și de a face schimb de experiență Și numai de la sfârșitul anului , odată cu crearea Asociației Sovietice de Arte Marțiale (SAVE) și odată cu apariția asociațiilor regionale, de regulă, existente sub auspiciile Komsomolului, au existat posibilități legale de desfășurare a cursurilor și competițiilor la karate A început renașterea karate-ului, care are un caracter sportiv la noi în țară Datorită eforturilor multor entuziaști, printre care A Gendrikson, V Karpov, B Galimgireev, în aprilie , a fost înființată Asociația de Arte Marțiale Orientale din Kazahstan (VKAVE), care a devenit impulsul pentru crearea asociațiilor regionale și cluburi În martie , la Karaganda a avut loc Turneul All-Union Apoi, la Alma-Ata, s-a desfășurat campionatul republicii la toate grupele de vârstă, iar în perioada - septembrie începe campionatul SAVE, al cărui judecător șef este membru al juriului Organizației Europene de Karate (EKO), judecător de categorie internațională Piet Varganst (Olanda) Sportivii kazahi au evoluat apoi cu succes Așadar, V Eshkin (Karaganda), V Belsky, Tokhtiev și O Khvostova (Alma-Ata) au devenit campioni și, ca parte a echipei SAVE, au participat la competițiile pentru Cupa Mondială de Karate din - octombrie la Budapesta ( )) La sfârșitul anului , Comitetul Sportiv de Stat al URSS a emis un ordin anulând toate documentele anterioare care interziceau karate-ul și, în decembrie același an, a fost înființată Federația de Arte Marțiale a URSS, care includea karate, tae-kwon-do, aiki-do, jiu-jitsu și elementele de bază ale hand-to-ului - lupta cu mana În ianuarie , a fost creată Federația de Karate a RSS Kazahului, cu Anatoli Mihailovici Bykov ales ca președinte Federația VKAVE a unit cincisprezece regiuni ale republicii A început munca minuțioasă pentru identificarea celor mai buni specialiști dintre cei mai promițători dintre ei, care au venit din diverse orașe, după certificare au primit dreptul de a preda În același timp, la Alma-Ata a avut loc campionatul Kazahstanului, câștigătorii căruia au fost: E Shinturinov, V Eshkin, O Protasov (Karaganda), A Alferov, Zh Sanauov, V Belsky, Tokhtiev, O Hvostova (Alma-Ata), K Ten (Kzyl-Orda) La Campionatul de Kata al URSS, desfășurat la Minsk în perioada - mai , A Gendrikson a câștigat o medalie de argint, iar O Khvostova o medalie de bronz, Yu Potselueva a devenit a patra În mai puțin de o lună, trei dintre cele mai bune fete ale noastre participă la prima Cupă Mondială feminină de la Fukuoka (Japonia) Echipa de karate din Kazahstan a fost încredințată să reprezinte Uniunea Sovietică la Jocurile Goodwill de la Seattle (Coreea de Sud) în perioada - iulie Echipa a inclus Zh Sanauov, V Belsky din

Almaty, Tokhtiev I Gitsyk și V Eshkin din Karaganda În iulie , la Alma-Ata a avut loc un seminar și certificare a sportivilor cu participarea specialiștilor iugoslavi de karate: N Rushich - al -lea dan, E Mishkic - al -lea dan, M Kukocha - al -lea dan Ca urmare a certificării, centurile "negre" au fost atribuite și date: T Lutoshkin, A Gendrikson, V Karpov, I Ivanov, K Moldazhanov, V Eshkin, A Alferov, Zh Sanadov, A Tulkibaev, S Dvoretsky, A Denisov, E Mokazhinov, S Popov, S Shmakov După ce au primit o astfel de calificare, maeștrii kazahi au dreptul de a certifica ei înșiși sportivii Cu toate acestea, nu este suficient să câștigi dreptul, este și necesar să-l confirmi Și sportivii noștri fac față cu succes acestei sarcini La competițiile de calificare de la Sverdlovsk s-au adunat cei mai puternici reprezentanți ai tuturor republicilor, contestând dreptul de a intra în primele zece, care vor fi admis în continuare în etapa a doua la Karaganda Conform rezultatelor a două etape, Zh Sanauov, V Belsky, V Eshkin, G Lutoshkin, O Khvostova, I Gritsyk au devenit câștigătorii Cupei URSS, iar acest lucru le-a dat posibilitatea de a evolua la a zecea Campionatul Mondial Campionatul Mondial din Mexic a fost coarda finală a vieții sportive a kazahetanilor în Mexico City a adunat de data aceasta mii de fani ai acestei lupte Deși performanța echipei sovietice nu poate fi numită reușită, ceea ce este destul de firesc, însuși faptul participării la astfel de competiții este remarcabil Toate realizările karatekilor din Kazahstan sunt rezultatul muncii intenționate a antrenorilor care au trecut prin "crezetul" tuturor perioadelor de formare a karate-ului în URSS, dar i-au rămas fideli Aceștia sunt Alexander Gendrikson, Valery Karpov, Igor Ivanov, Georgy Lutoshkin Cu toate acestea, cele de mai sus se aplică doar stilului Shotokan Dar acesta nu este singurul stil care s-a dezvoltat în republica noastră În Ust-Kamenogorsk, cursurile se țin cu succes la școala Kyokushinkai sub îndrumarea lui A Medvedev În octombrie, a avut loc un turneu full-contact (karate contact) Din până în decembrie s-a încheiat seminarul de goji-ryu, condus de instructorul internațional Harry de Spa (Olanda), al -lea dan Acest stil a stârnit un mare interes în rândul multora dintre instructorii noștri, în special, din Karaganda Ei și-au asumat obligația față de Federația Internațională de Karate de a-l dezvolta în toate modurile posibile în republică Nu mai puțin interesant este stilul wado-ryu cu atacul său puternic și mișcările rapide Trebuie să spun că însăși lupta karate-ului a venit în sufletul oamenilor din Kazahstan În cluburile noastre sunt implicați oameni de diferite vârste și profesii Tinerii sunt atrași de atac, iar persoanele în vârstă sunt atrase de kata, ceea ce le permite să se concentreze și să se exprime într-un mod atât de neobișnuit Iar popularitatea generează caracterul de masă, care, la rândul său, dă speranță pentru succesul viitor al sportivilor sovietici la cel mai înalt nivel internațional A Bykov, Președintele Asociației de Arte Marțiale Orientale din Kazahstan CONŢINUT CE ESTE KARATE? ISTORIA KARATE-ului CUM SE FAC KARATE? PERFECȚIA ȘI GRADE DE DIFERENȚĂ PRINCIPII FOLOSITE ÎN KARATE TEHNICA DE BAZĂ (KIHON) A Rack-uri B Mișcări simple I Tehnici de atac şi contraatac a) Membrele superioare b) Membrele inferioare ' Tehnica de protecție - a) Interblocări (uke) b) Pantele c) Loviturile de oprire MIȘCĂRILE CONEXE CUM SĂ ÎNTORCI? MODALURI DE ANTRENARE Dezvoltare constantă Makivara Sac de box LUPTE LIBERE (KUMITE) Diverse forme de luptă în stil liber SHIAI: CONCURSUL SPORTIV JU-KUMITE: LUPTA LIBERĂ Ju-kumite și shiai Echipament special Regulamentul de desfășurare a competițiilor sportive Arbitraj ECHIPA OFICIALĂ DATĂ DE ARBITUL ÎN TIMPUL CONCURSULUI CINCI KATA PIN-AN Kata Pin-Anshodan Kata pin-annidan Pin-ansandan kata Pin-anyodan kata Pin-

angodan kata EXERCIȚII SUPLIMENTARE CE ESTE AUTOPROTECȚIA? Dezvoltarea karate-ului în URSS și în Kazahstan eu Ediția de agrement ROLAND HABERSETZER ARTA KARATE-ULUI Tradus din ediția franceză din Artist Polyakov I V Editor artistic Gorelov G M Editor tehnic Gerasimenko G V Coritor Ermoshkina R G IB nr G Predată în platou Semnat pentru publicare la Format X '/ hârtie de birou Revista de tipare-rubla Imprimare offset Mustață cuptor l Uch -ed l , Conv kr -ott , Tiraj de exemplare Ordinul nr rub Editura Ordinului Prieteniei Popoarelor "Kazahstan" al Comitetului de Stat al RSS Kazahului pentru tipărire, , Alma-Ata, Abay Avenue, Fabrica de carte a Asociației de producție a întreprinderilor de tipografie "Kitag al Comitetului de Stat al RSS Kazahului pentru tipărire", , Alma-Ata, bulevardul Gagar,